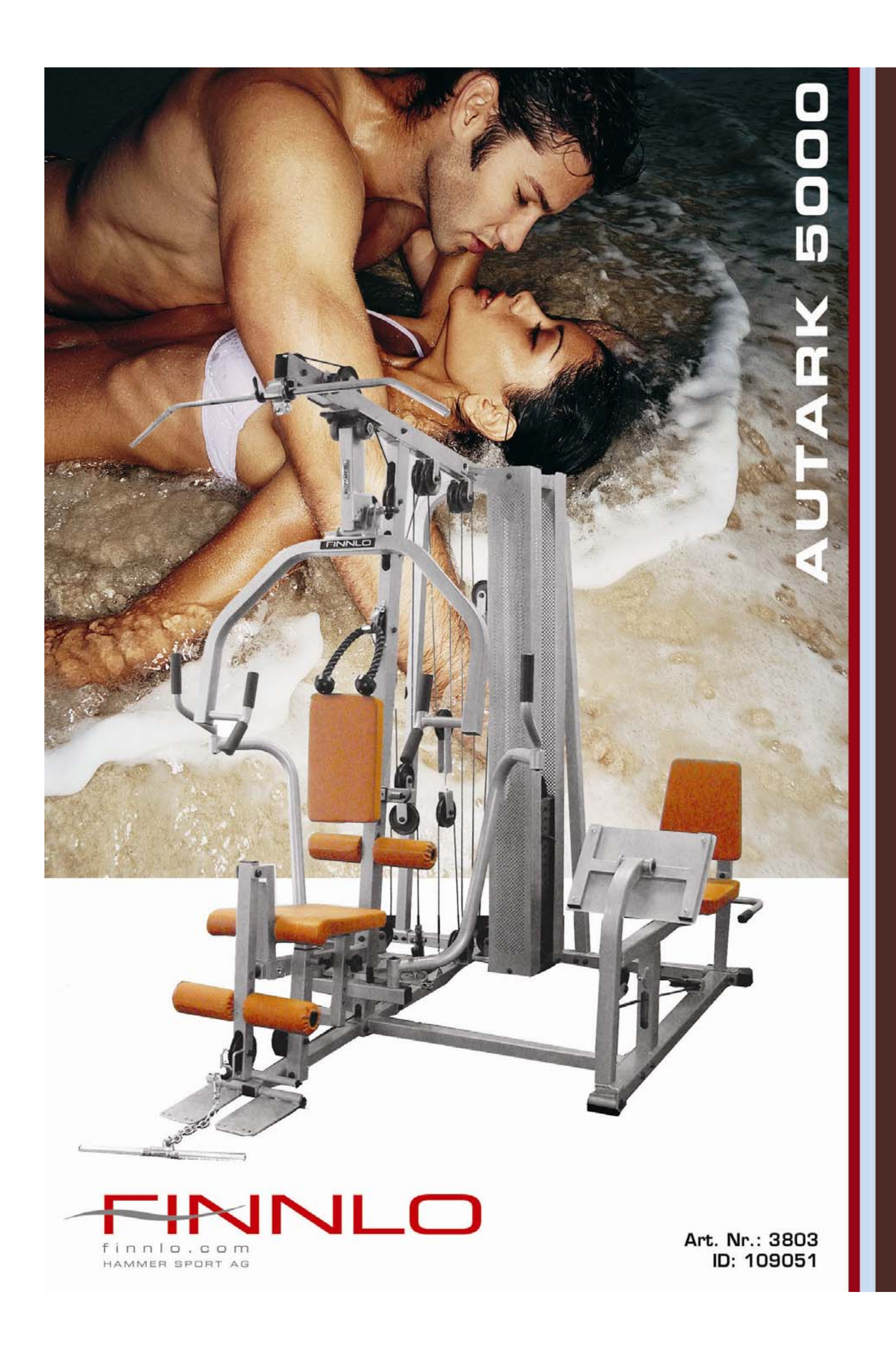

AUTARK 5000
FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG
Art. Nr.: 3803
ID: 109051

1) Sicherheitshinweise/ Saftey Instructions

Wichtig!

- **Max. zulässiges Körpergewicht: 150 kg.** *Max user weight 150kg*
- **Gewicht pro Gewichteplatte = 6kg, bei der Beinpresse entsprechen diese 6kg aber 9kg, was einer maximalen Belastung von ca. 150kg entspricht.** *Weight plate is 6kg, producing 9kg of legpress for each weight plate* **Aufbaumaße** *Dimensions*: **B= 200cm; T= 218cm, H=219-225cm**
- **Trainieren Sie nur in den für bestimmte Übungen vorgegebenen Positionen. Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Inverkehrbringer kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.** *The item should be used only for its intended purpose. Any other use is prohibet and dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.*
- **Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen können, wurden bestmöglich ausgeschlossen.** *The item has been designed in accordance with the latest safety standards. Any features, which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible*

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte die folgenden Regeln: *Please read:*

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen. *Children are not allowed to play with the item*
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe fest angezogen sind. For your saftey, c*heck all srews, nuts, handgrips, if they are tighten.*
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen. *Chang defect parts immeditely!*
4. Hohe Temperaturen und Feuchtigkeit sind zu vermeiden. *Pay Avoid high temperatures and water*
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen. *Before doing your exercise, read the manual*
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1m). Please allow at least *1m of space around each side.*
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund. *Place it on a flat and strong ground.*
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten. *Don´t exercise directly after eating* Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet. *Please check the wear parts regularly, they are marked with an *.*
9. Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. *Wrong exercise can hurt the human body*
10. Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern. Self *adjustment partsshould not get in the way your exercise*
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden. Denken Sie an das Temperament und die Experimentierfreudigkeit der Kinder. *Sport items are not a playground for children.*
12. Sollten Kinder trainieren wollen, so darf dies nur unter Aufsicht sein. Es muss ihnen die richtige Benutzung der Geräte erklärt werden. *If children want to do a exercise, than it should be controlled by an adult.*
13. Stellen Sie sich nicht auf den Sitz oder die Griffe. *Don´t stand on the cushions.*
14. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug. *Please wear sporting clothes*
15. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuss. *Please wear shoes.*

2) Verpackung/ *Packaging*

Umweltfreundliche und wieder verwertbare Materialien: *Environment-friendly and recyclable materials:*

- Außenverpackung aus Pappe *Paperboard*
- Formteile aus geschäumten FCKW-freiem Polystyrol (PS) *No FCKW*
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE) *Foils are made of PE*
- Spannbänder aus Polypropylen (PP) *Girth are made of PP*

3) Entsorgung/ *Disposal*

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung! Das Gerät gehört **nicht** in den Hausmüll! *Please dispose packaging properly. Do put it in the garbage.*

WICHTIG!

BEWAHREN SIE DEN KARTON, NACHDEM SIE DAS GERÄT AUFGEBAUT HABEN, GUT AUF, DA DAS GERÄT IN GARANTIEFÄLLEN NUR ORIGINALVERPACKT ZURÜCKGENOMMEN WERDEN KANN. *Don´t throw the original carton board away. It is necessary for any returns.*
Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt wie beschrieben fortfahren. Bitte bauen Sie dieses Gerät nur unter Hilfe einer **zweiten** Person auf und **niemals** alleine. Please read the instruction manual before assembly. *Please assemble it with 2 persons*

4) Aufbauanleitung/ *Assembly*

1. Auspacken/*Unwrapping*

- **Packen Sie alle Einzelteile aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.** *Please place all parts on the floor.*
- **Da das Krafttrainingsgerät aus Metall besteht, ist eine bodenschonende Unterlage notwendig um Beschädigungen/Kratzer am Boden zu vermeiden. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass das Trainingsgerät einen stabilen Stand hat.** *Please use floor protection.*
- **Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,0 m) haben.** *Pay attention to 1m distance to each wall.*

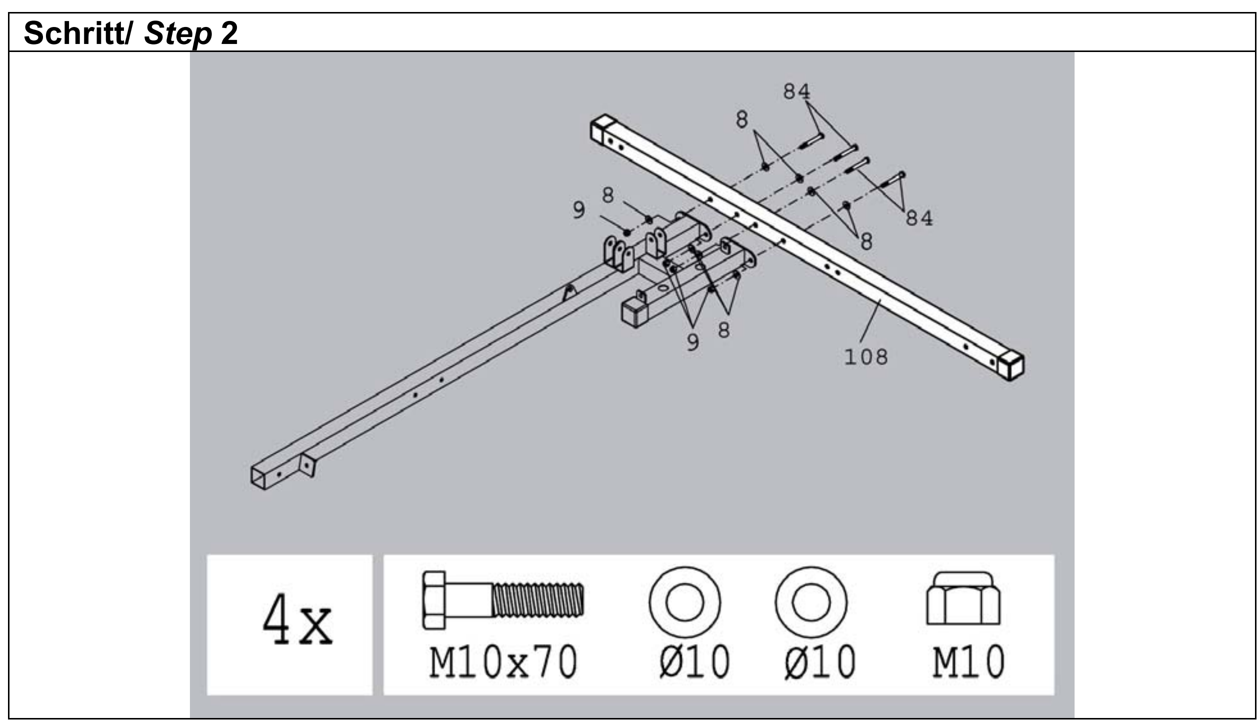
Pos	Bezeichnung	Anzahl	Pos	Bezeichnung	Anzahl
98		1	40		2
108		1	59		1
100		2	78		1
94		1	71		1
114		2	73		1
38		1	43		2
65		1	48R		1
115		1	48L		1
106		2	49		2
112		1	90		1
116		1	92		1
24		1	88		1
96		1	13		1

101		1	124		1
10		2	117		1
33		1	118		1
26		1	120		1
35		1	122		1
16		1	121		1
67		2	136		1
80		1	134		2
83		1	132		1
82		1	130		1
52		1	129		1
1		1			
81		2			

31	Ø8x Ø16xt2.0	18	7	M10x60	1
46	Ø8.5x Ø25xt2.0	10	58	M10x65	4
8	Ø10.5x Ø23xt2.0	108	84	M10x70	8
72	Ø10x Ø39xt2.0	5	29	M10x75	16
37	Ø12.5x Ø23xt2.0	9	61	M10x80	1
41	M8	7	131	M10x85	2
9	M10	60	66	M10x95	7
34	M12	6	95	M10x100	1
113	M12	2	36	M12x75	3
30	M8x20	18	89	M12x130	1
44	M8x35	2	4	Ø127xØ10.2x11	44
119	M8x35	2	5	Ø117xØ10x26	27
110	M8x70	3	111	Ø25x190	1
91	M10x25	1	109	t36x146x305	17
74	M10x20	5	107	Ø9.5x150	1
64	M10x35	4	105	Ø61xØ26x39	2
62	M10x55	16			

55	Ø10x20/17x14	10
2	Ø6	7
53	Ø6x5	1
3	Ø6x10	1
22	Ø10x70	2
27	Ø45xM10x55	1
60	Ø45xM10x75	1
86	Ø25x550	1
103	Ø23	2
63	UCP205	2
12	Ø54xT25x335	4
45	1.85m	1
126	7m	1
54	4.5m	1
87	7.23m	1

Schritt/ *Step* 2



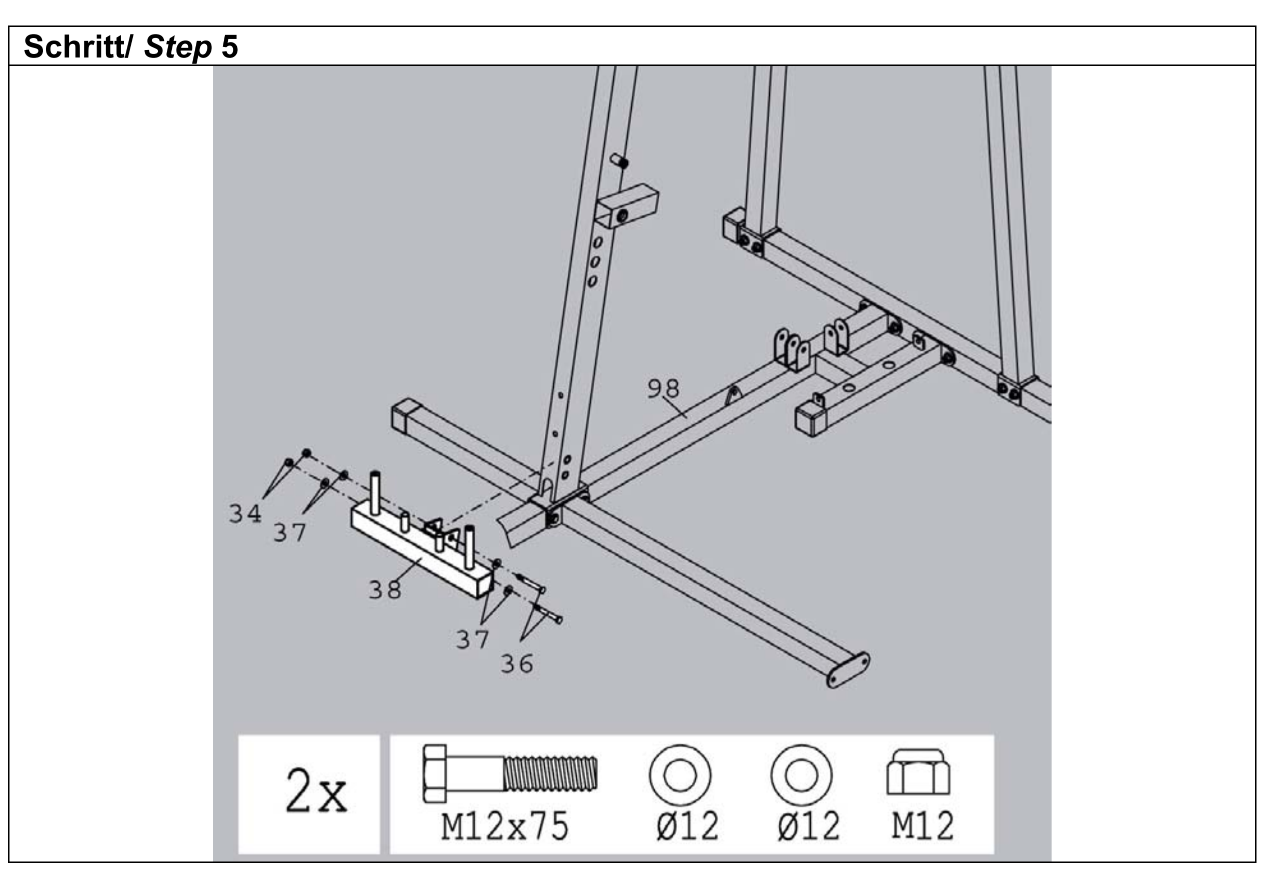
Schritt/ *Step* 3

2x
M10x85
Ø10
Ø10
M10

98
9
8
100
9
8
8
131
129
8
131

Schritt/ *Step* 4

Schritt/ *Step* 5

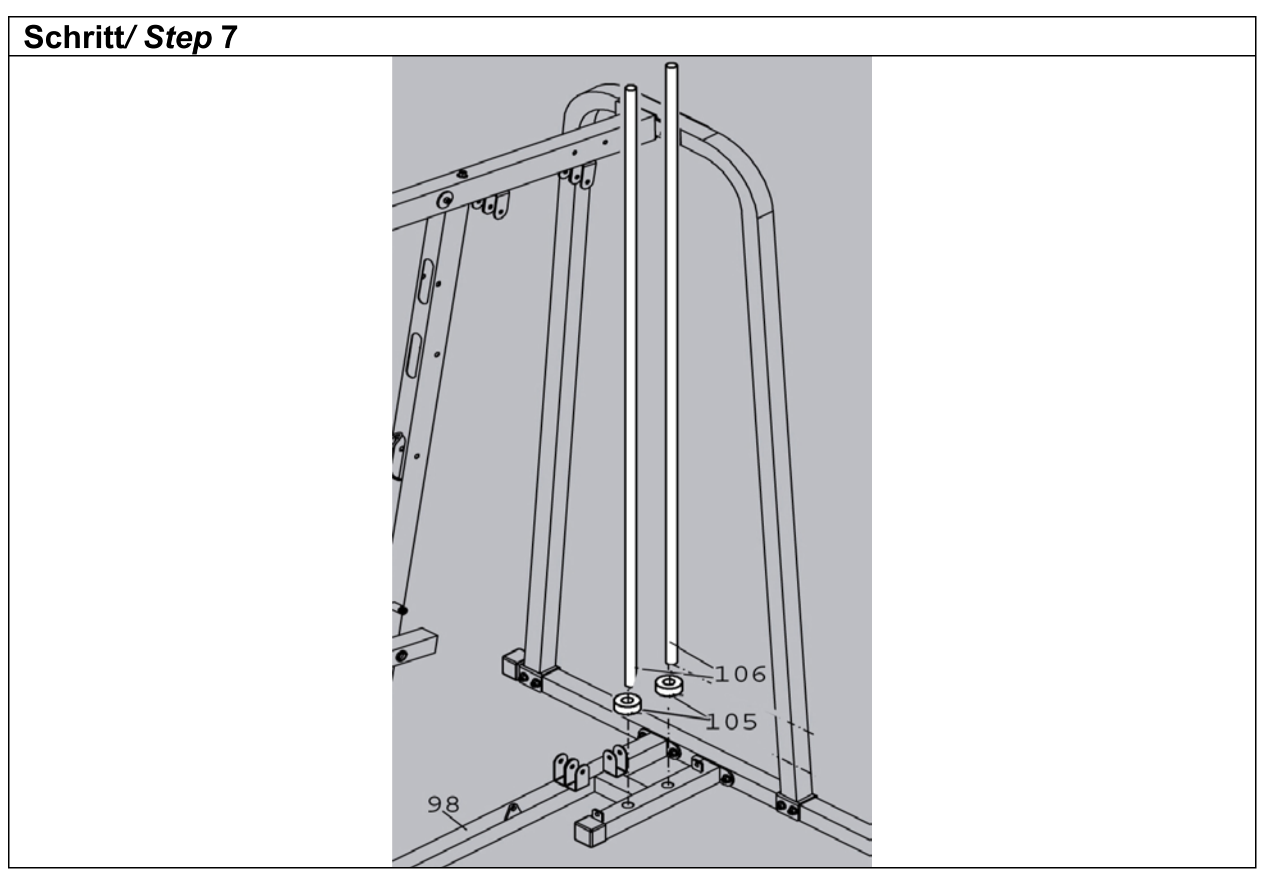


Schritt/ *Step* 6

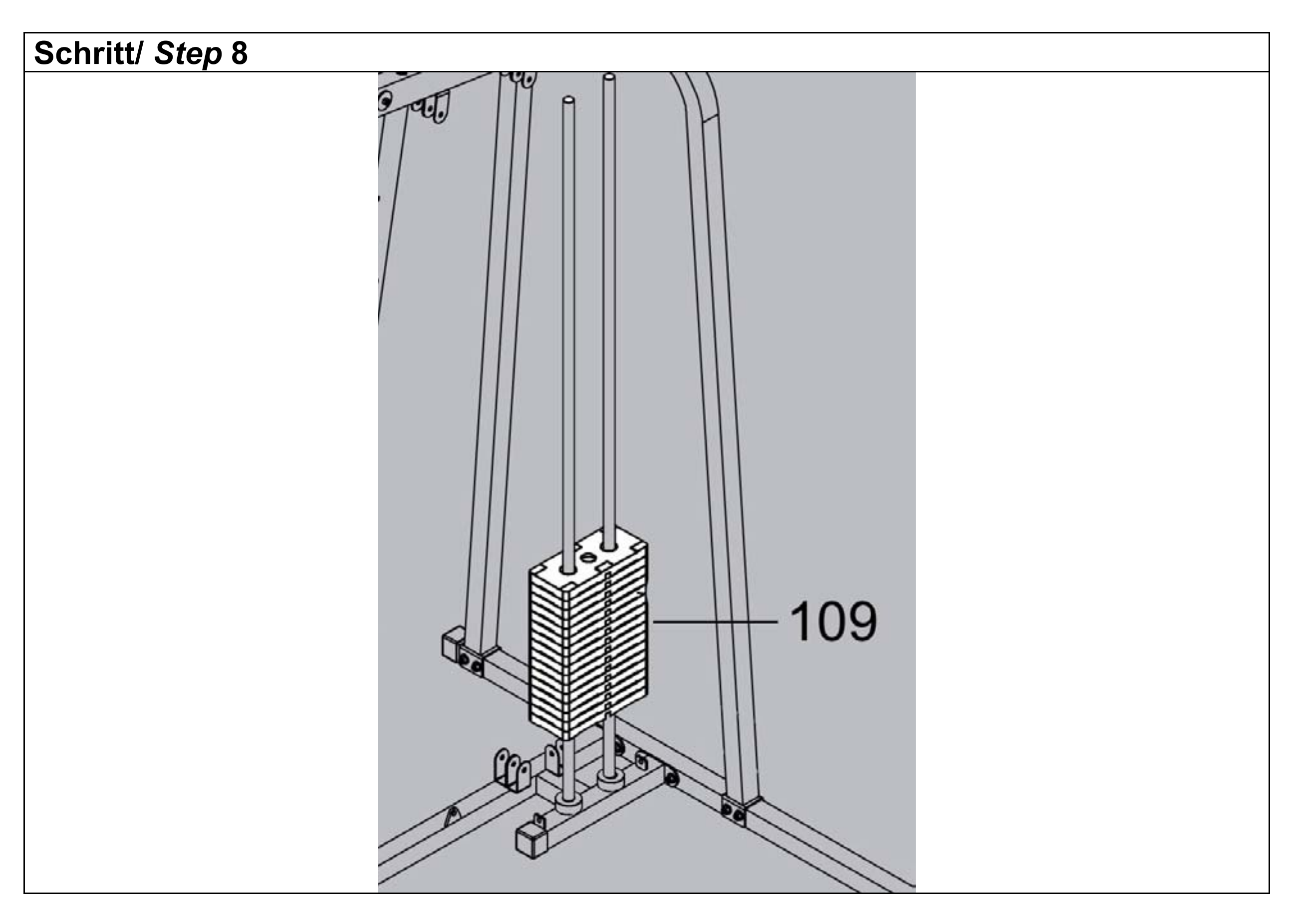
9 8
8
65
A
8
29
B
72
9
8
115
84
8
8
66
C
114 114
94

A 4x	M10x75	Ø10	Ø10	M10
B 1x	M10x70	Ø10	Ø10	M10
C 1x	M10x95	Ø10	Ø10	M10

Schritt/ *Step* 7



Schritt/ *Step* 8



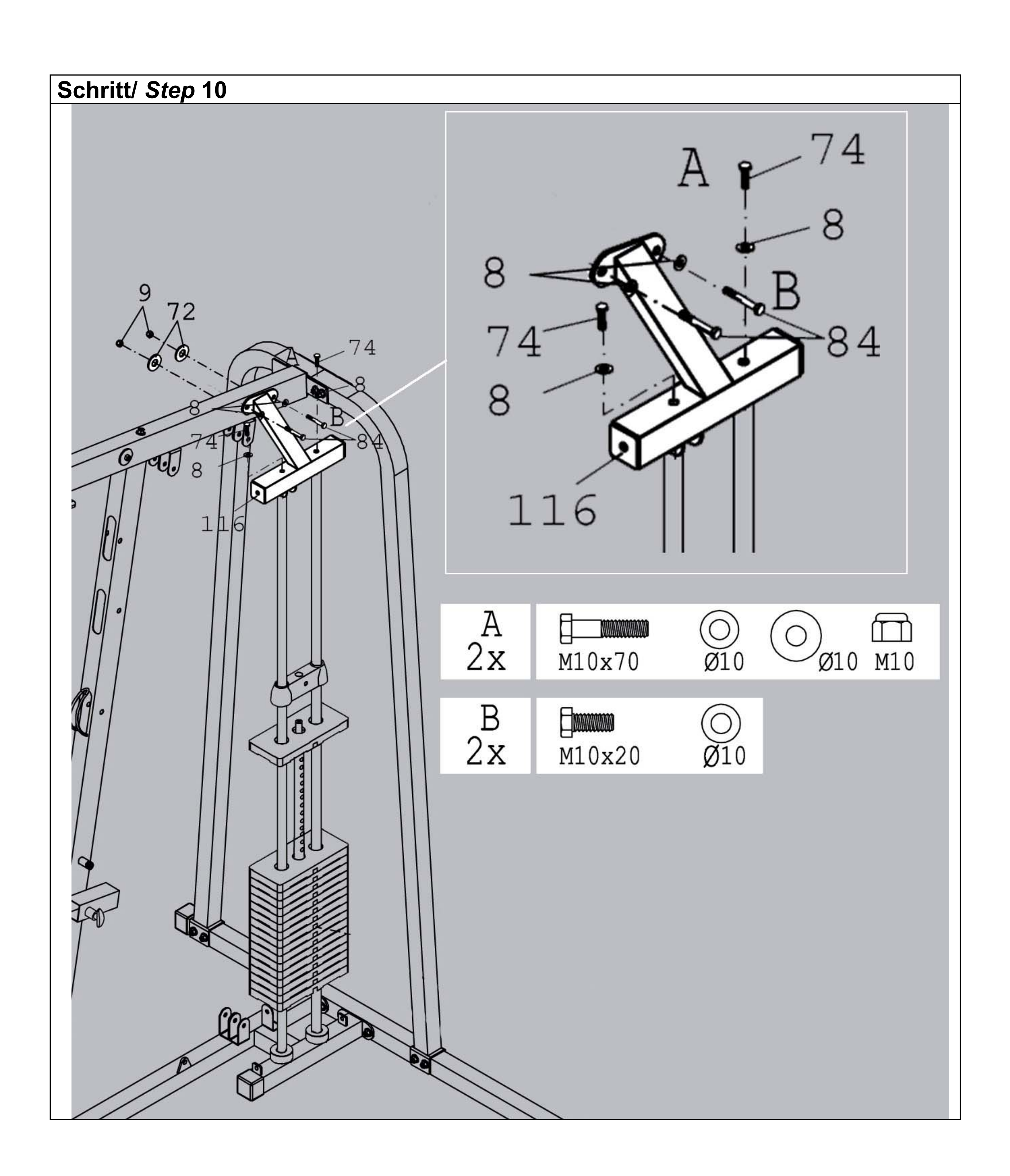
Schritt/ *Step* 9

111
41
31
31
110
109
112
107

1x

M8x70 Ø8 Ø8 M8

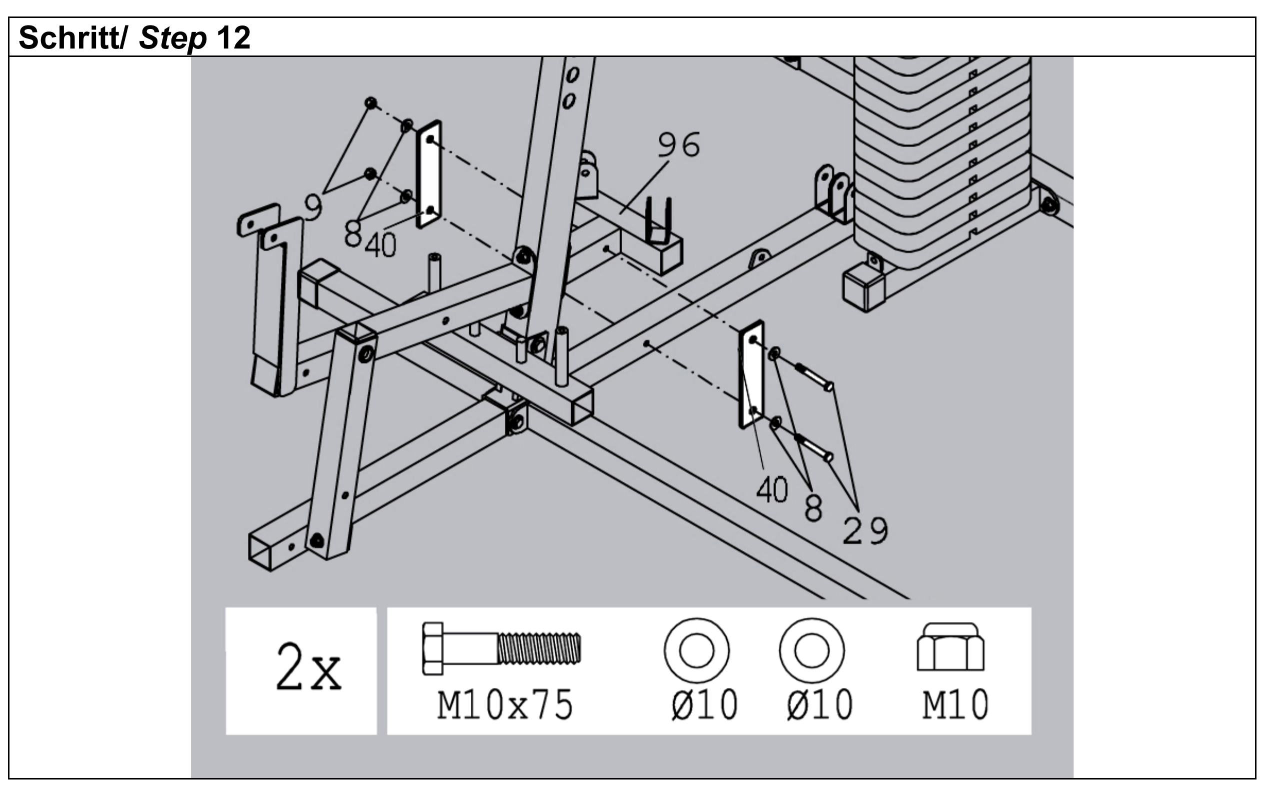
Schritt/ *Step* 10



Schritt/ *Step* 11

A 1x	M10x70	Ø10	Ø10	M10
B 1x	M10x20	Ø10		
C 1x	M10x100	Ø10	Ø10	M10
D 1x	M10x95	Ø10	Ø10	M10

Schritt/ *Step* 12

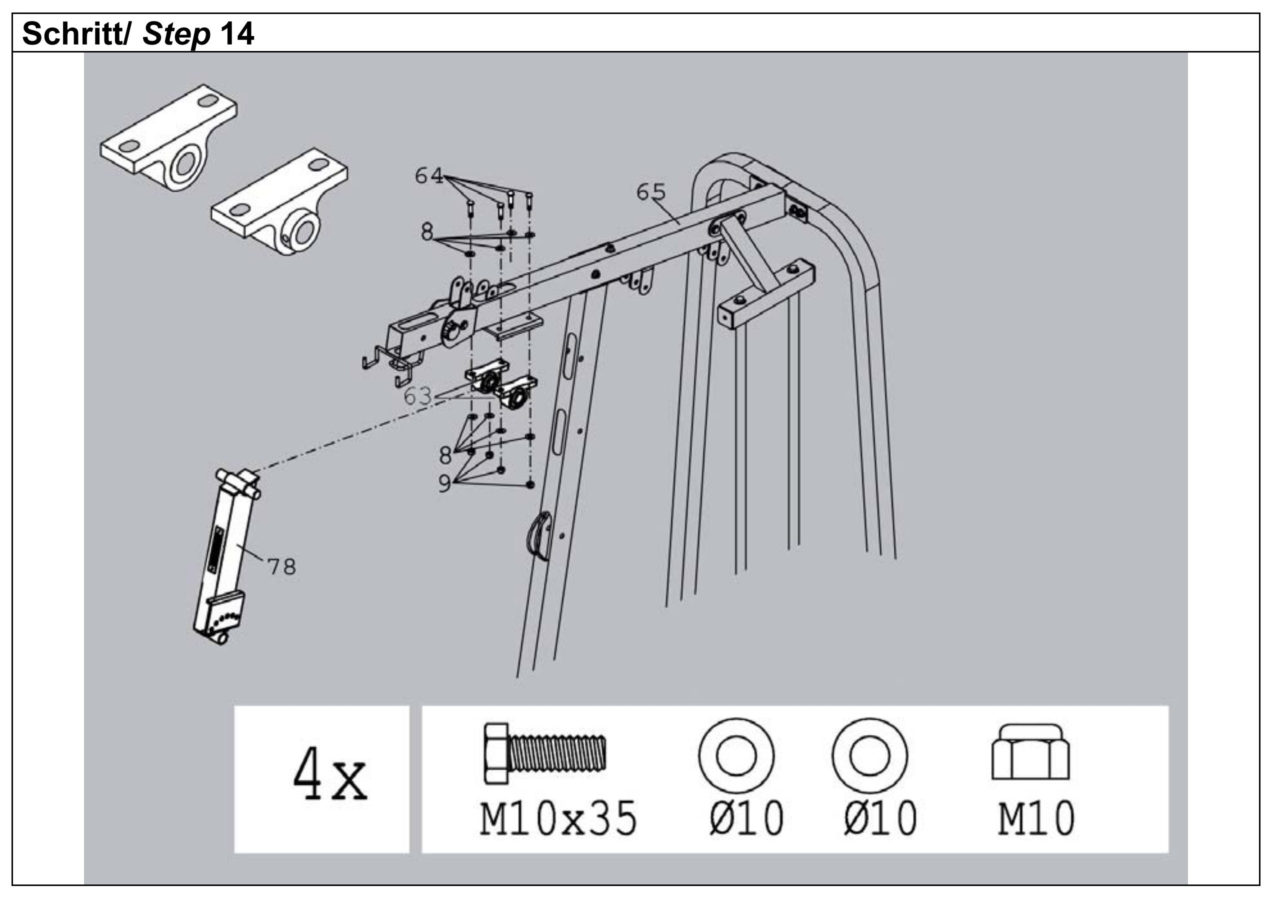


Schritt/ *Step* 13

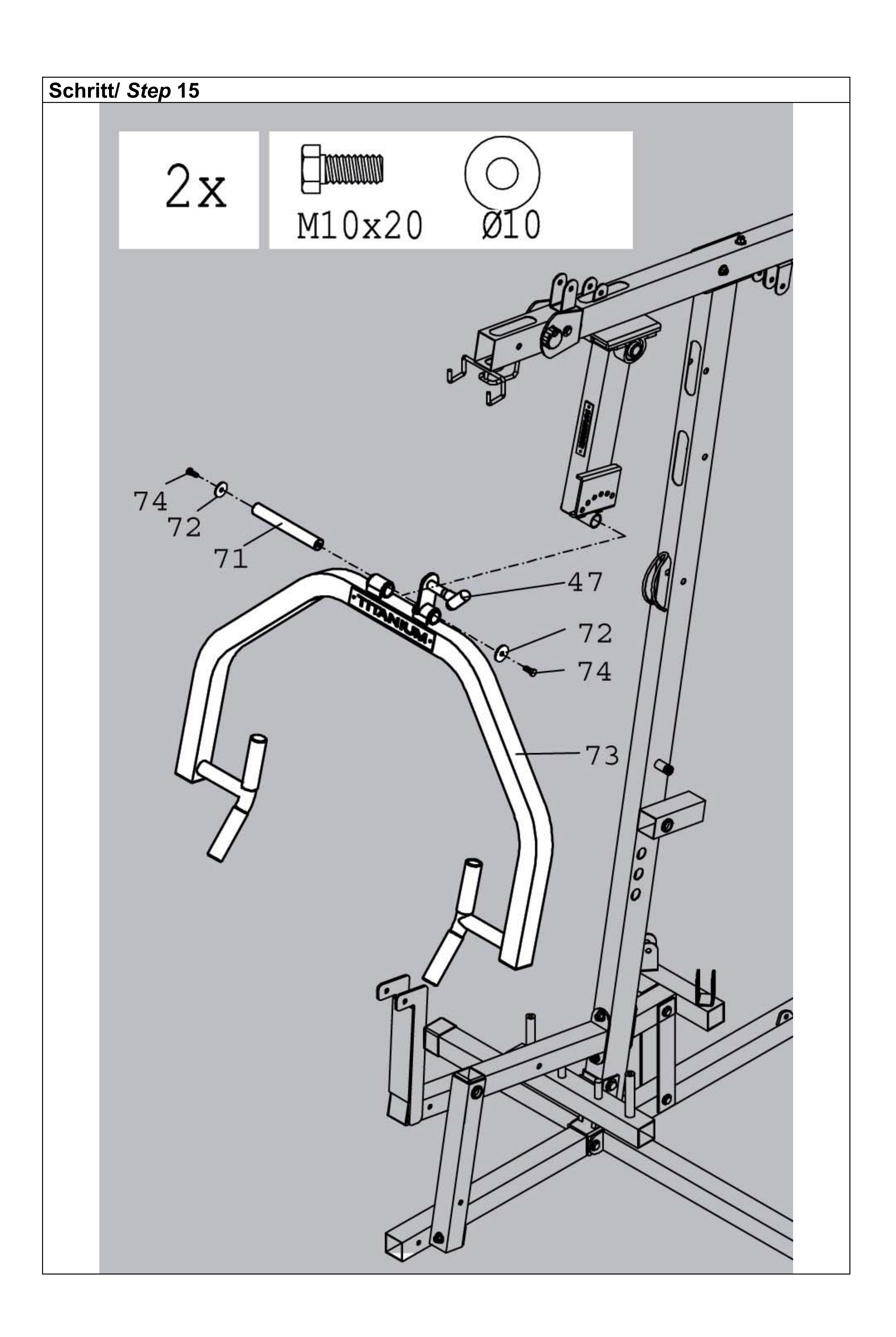
65
9
8
59
61
8
60

1x
M10x80
Ø10
Ø10
M10

Schritt/ *Step* 14



Schritt/ *Step* 15



Schritt/ *Step* 16

49
48R
46
30
49
48L
46
30

2x

M8*20 Ø8

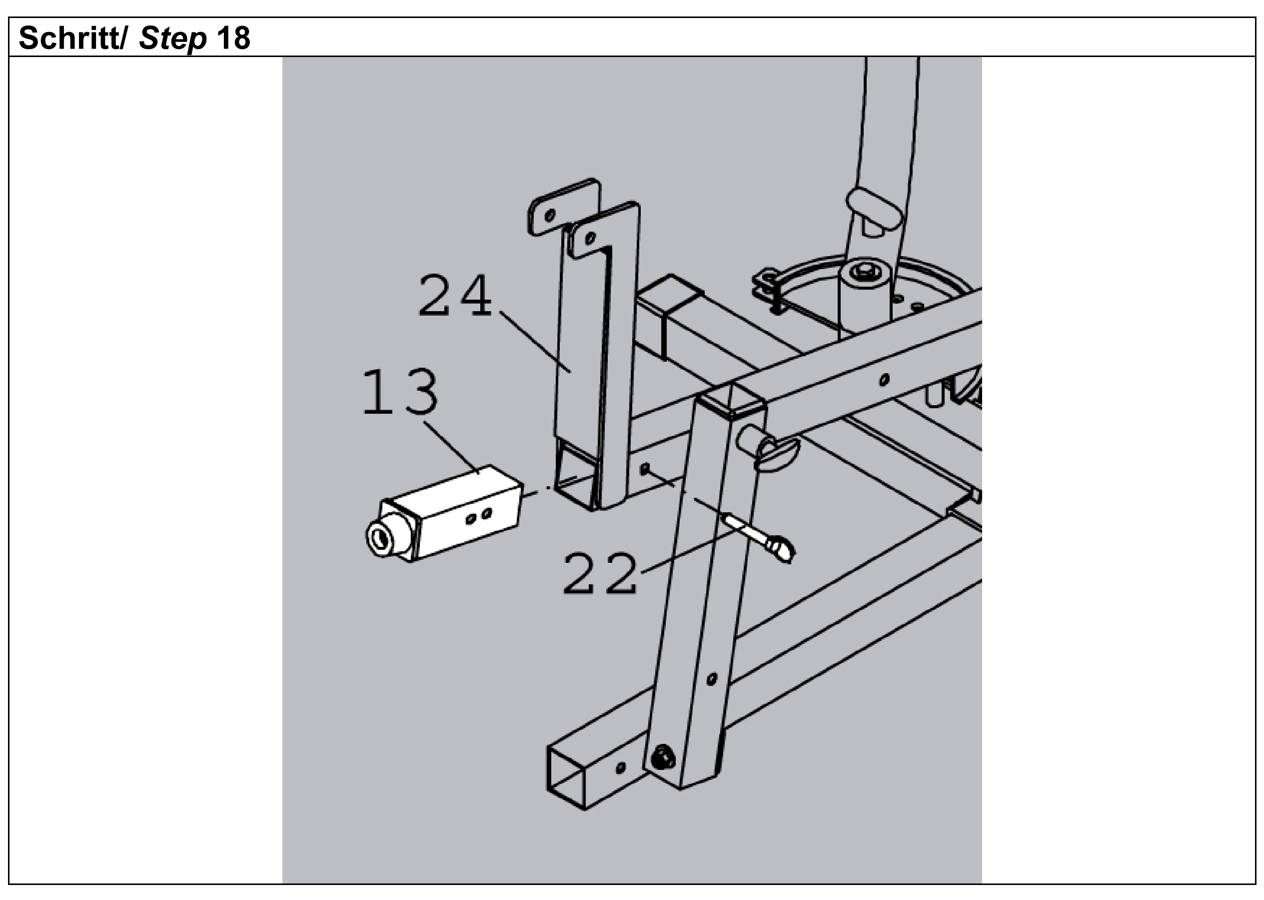
Schritt/ *Step* 17

48R
30
46
94
43
30
46
48L
43
38

2x

M8*20 Ø8

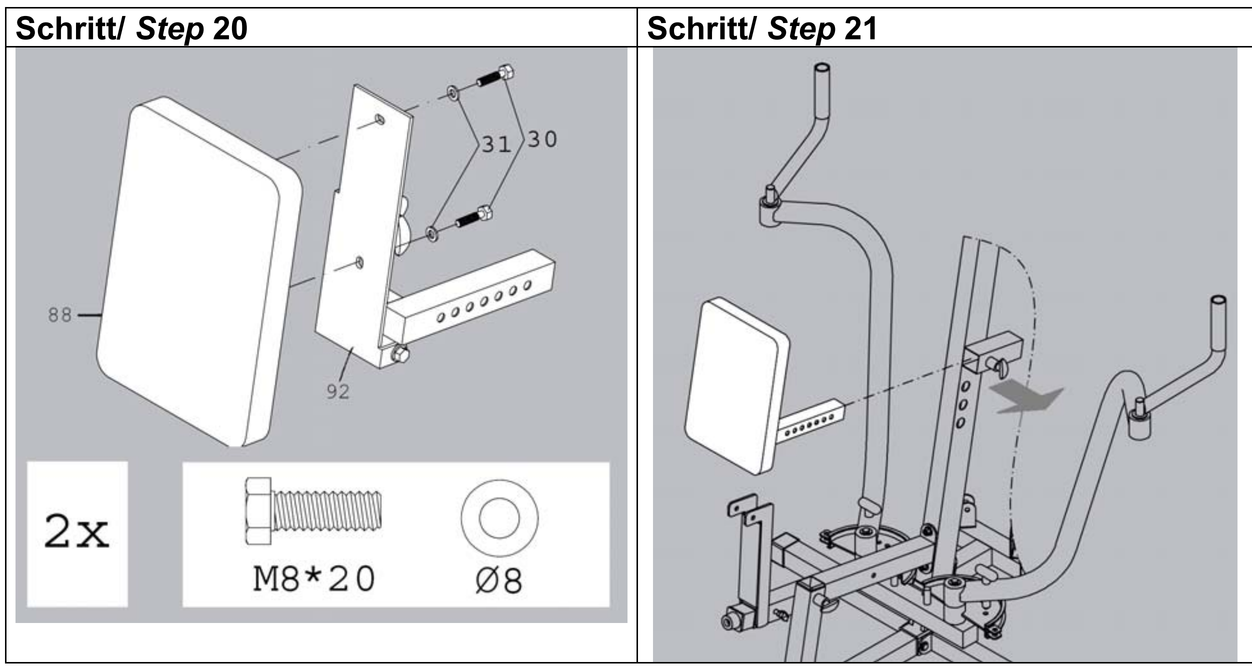
Schritt/ *Step* 18



Schritt/ *Step* 19

91
90
34
37
92
37
89
1x
M12*130
M10*25
Ø12
Ø12
M12

Schritt/ *Step* 20 | **Schritt/ *Step* 21**



Schritt/ *Step* 22

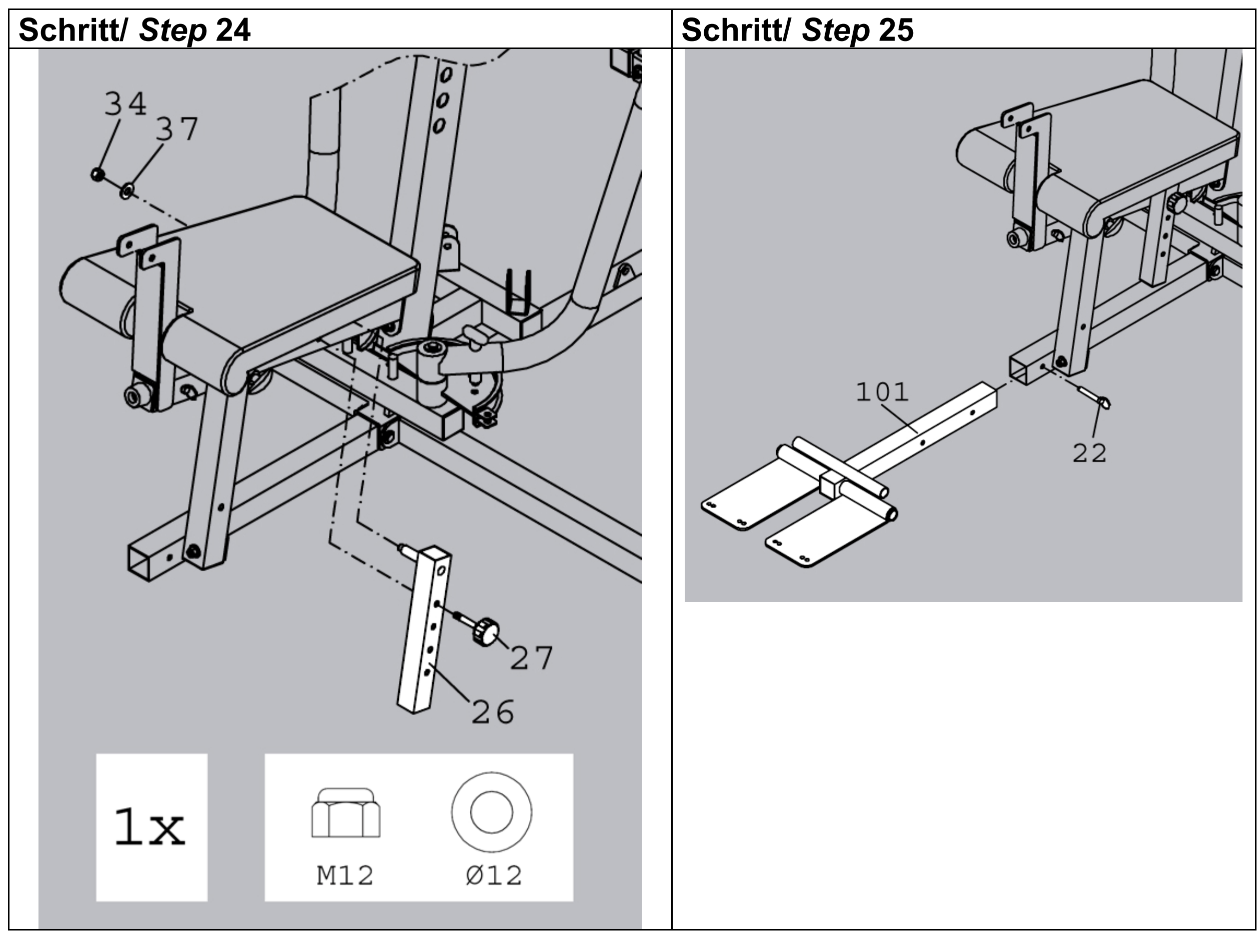
35
33
31
30
31
30
4x
M8*20
Ø8

Schritt/ *Step* 23

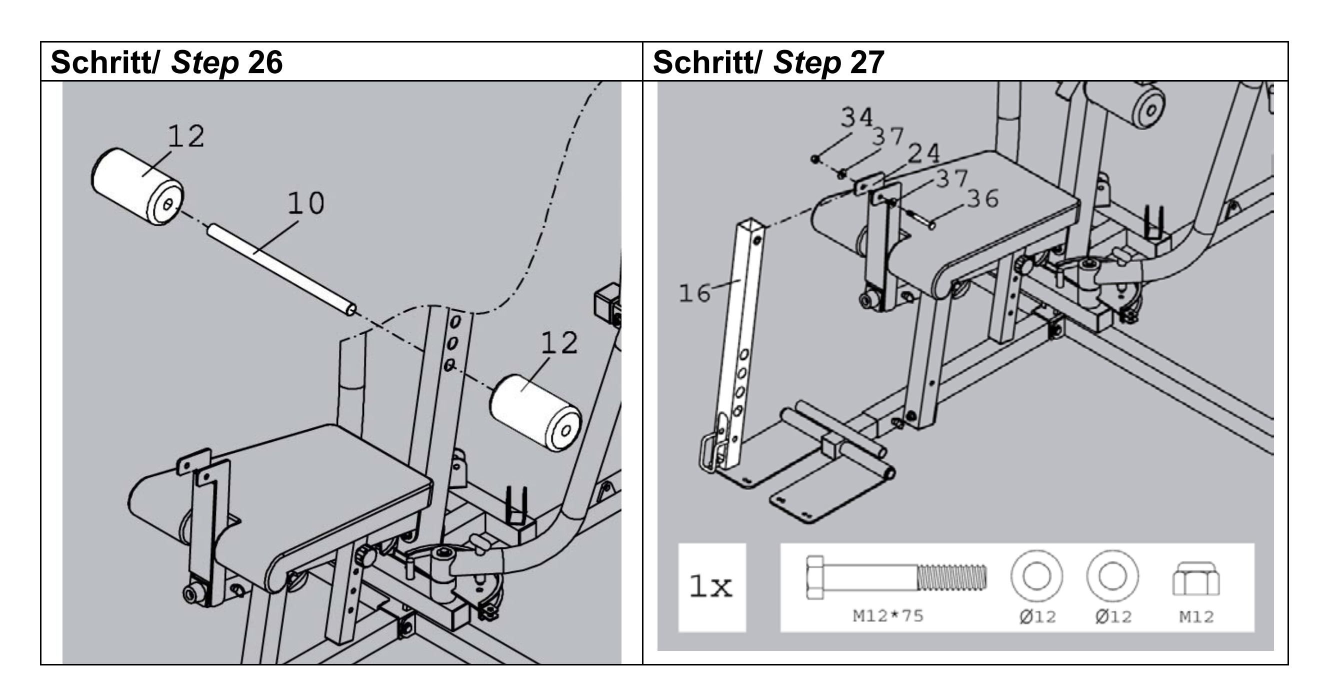
25

Schritt/ *Step* 24

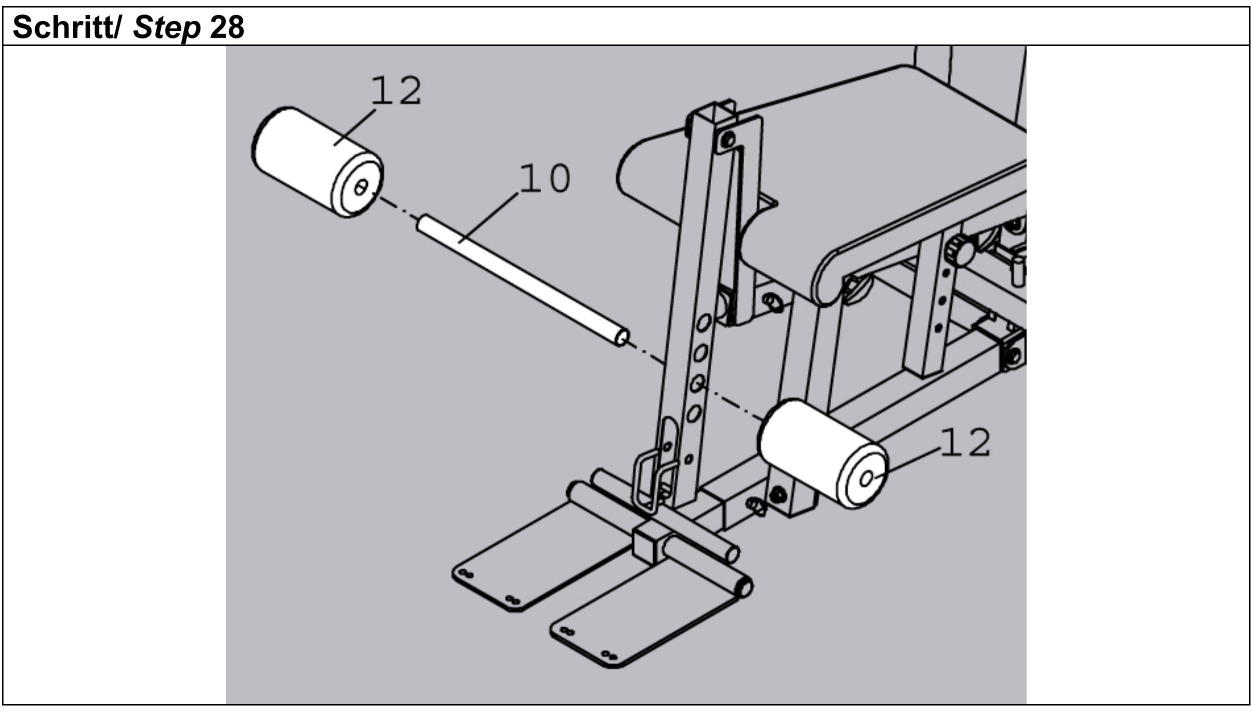
Schritt/ *Step* 25



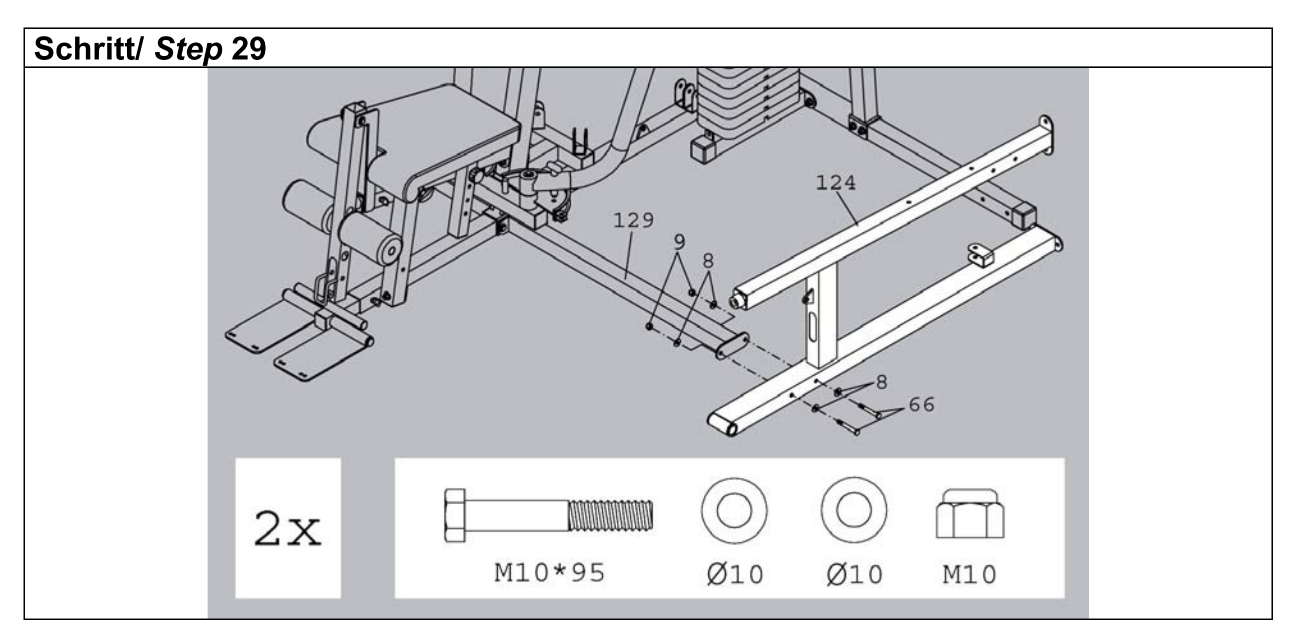
Schritt/ *Step* 26 | **Schritt/ *Step* 27**



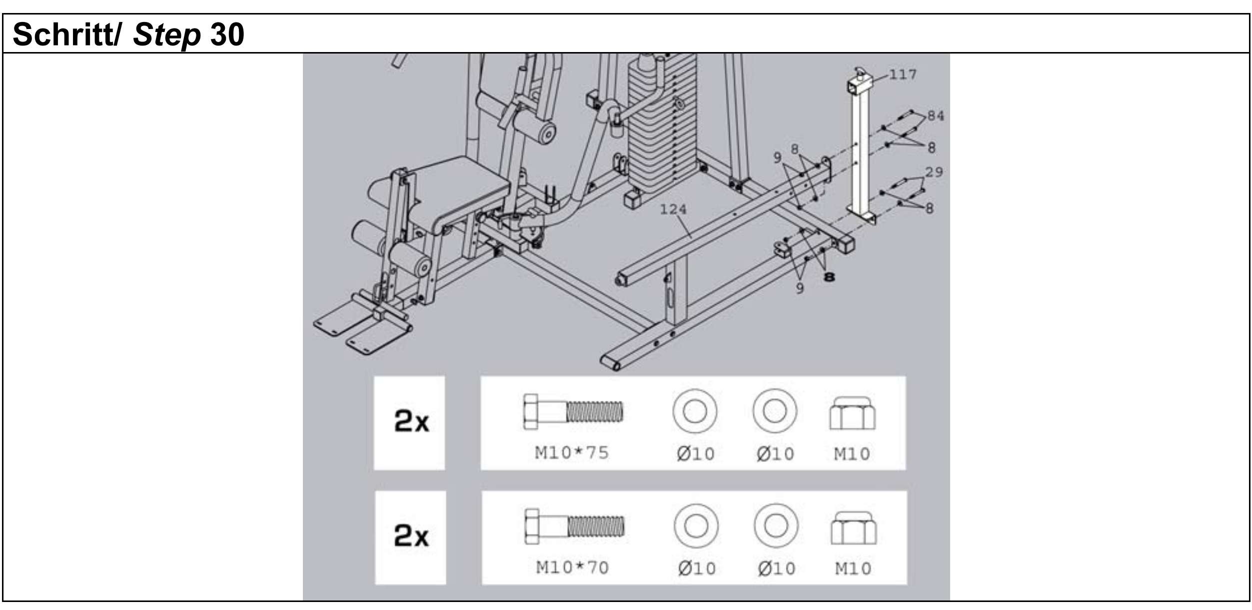
Schritt/ *Step* 28



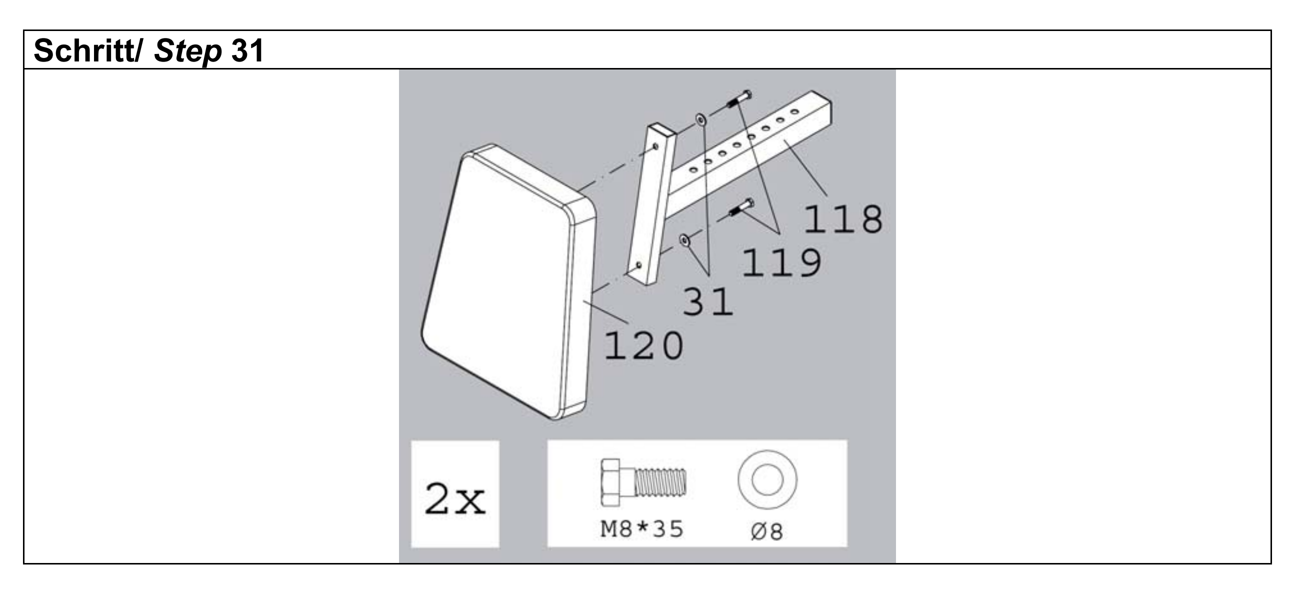
Schritt/ *Step* 29



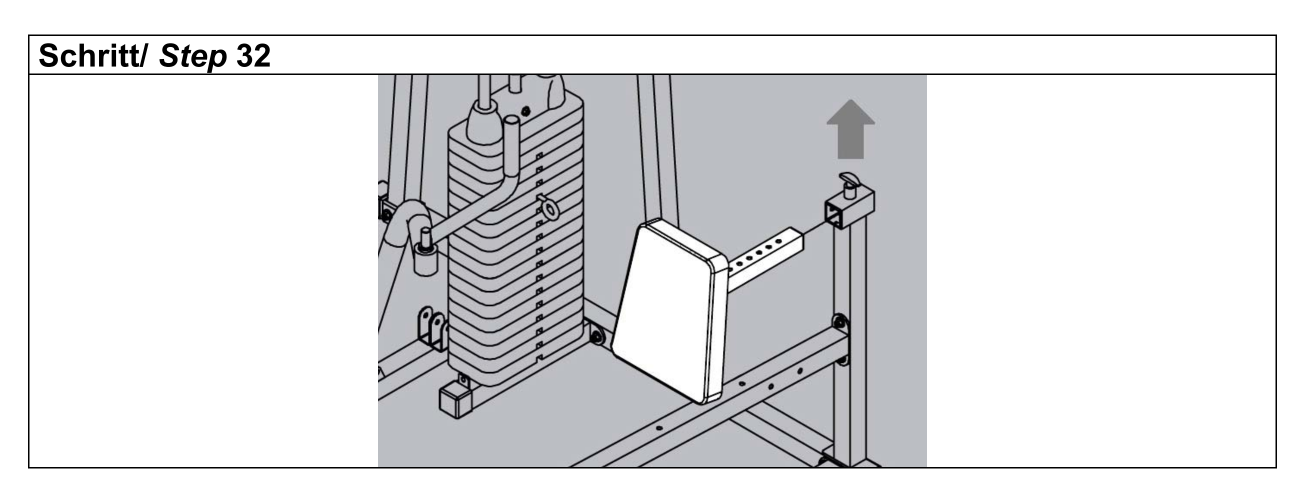
Schritt/ *Step* 30



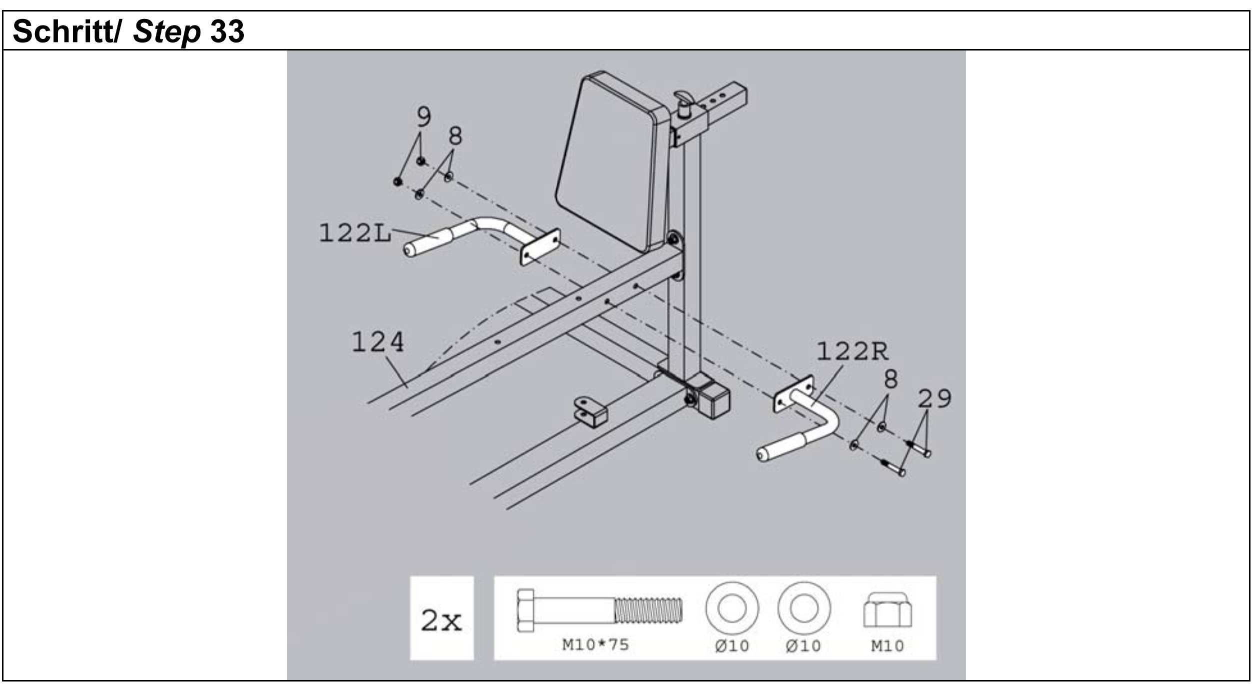
Schritt/ *Step* 31



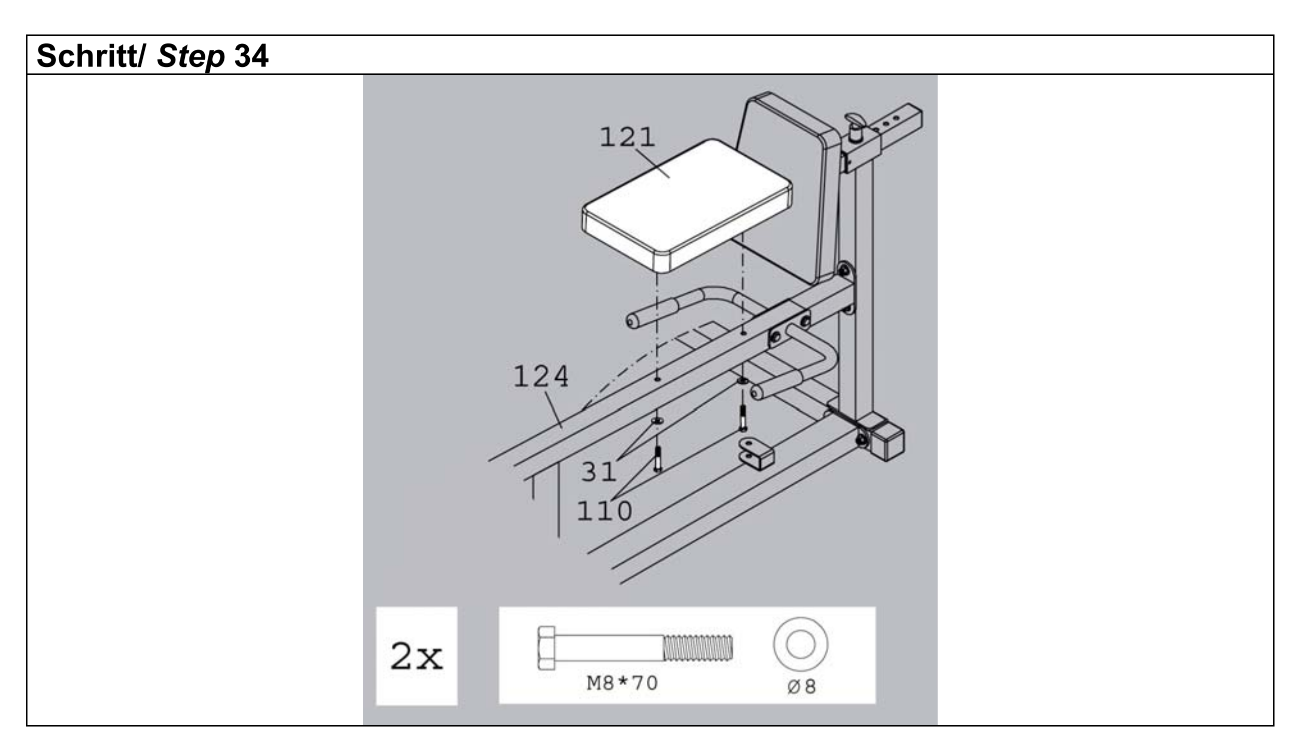
Schritt/ *Step* 32



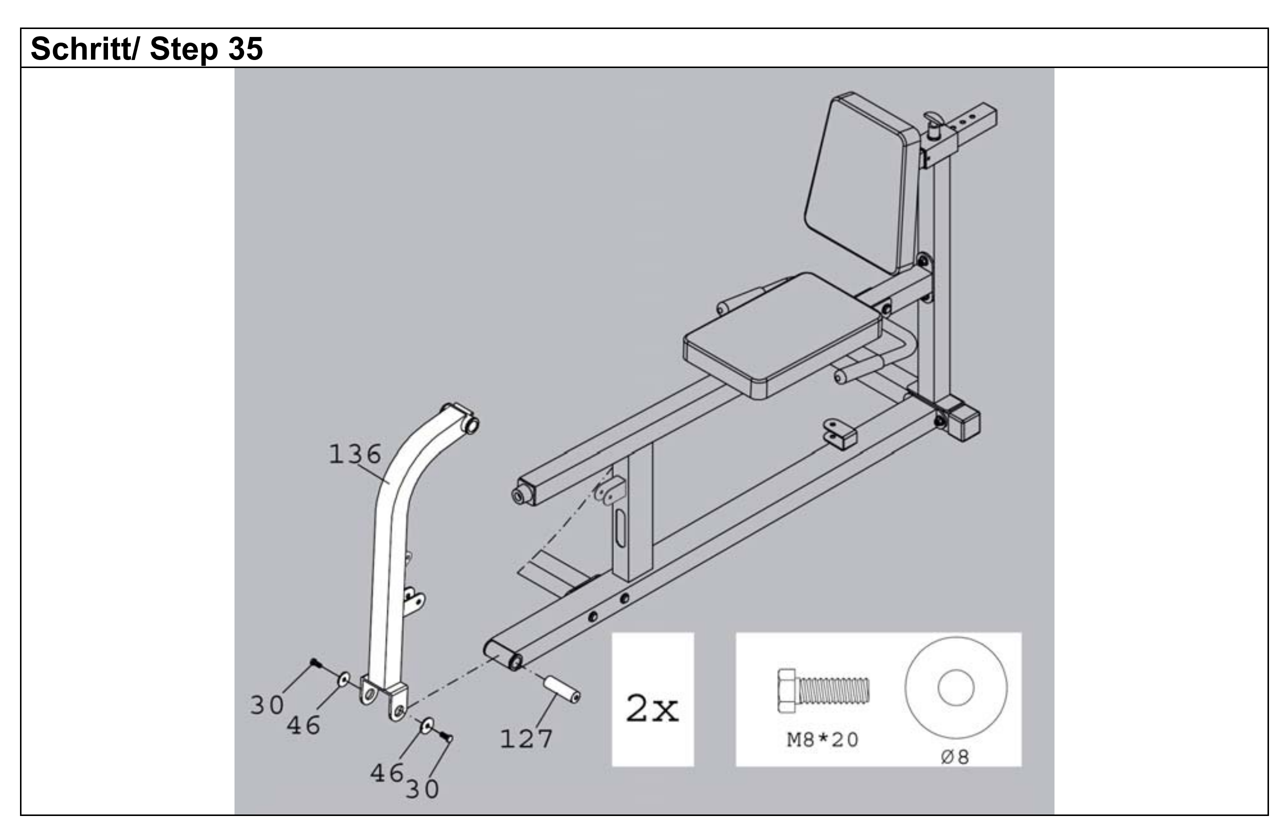
Schritt/ *Step* 33



Schritt/ *Step* 34



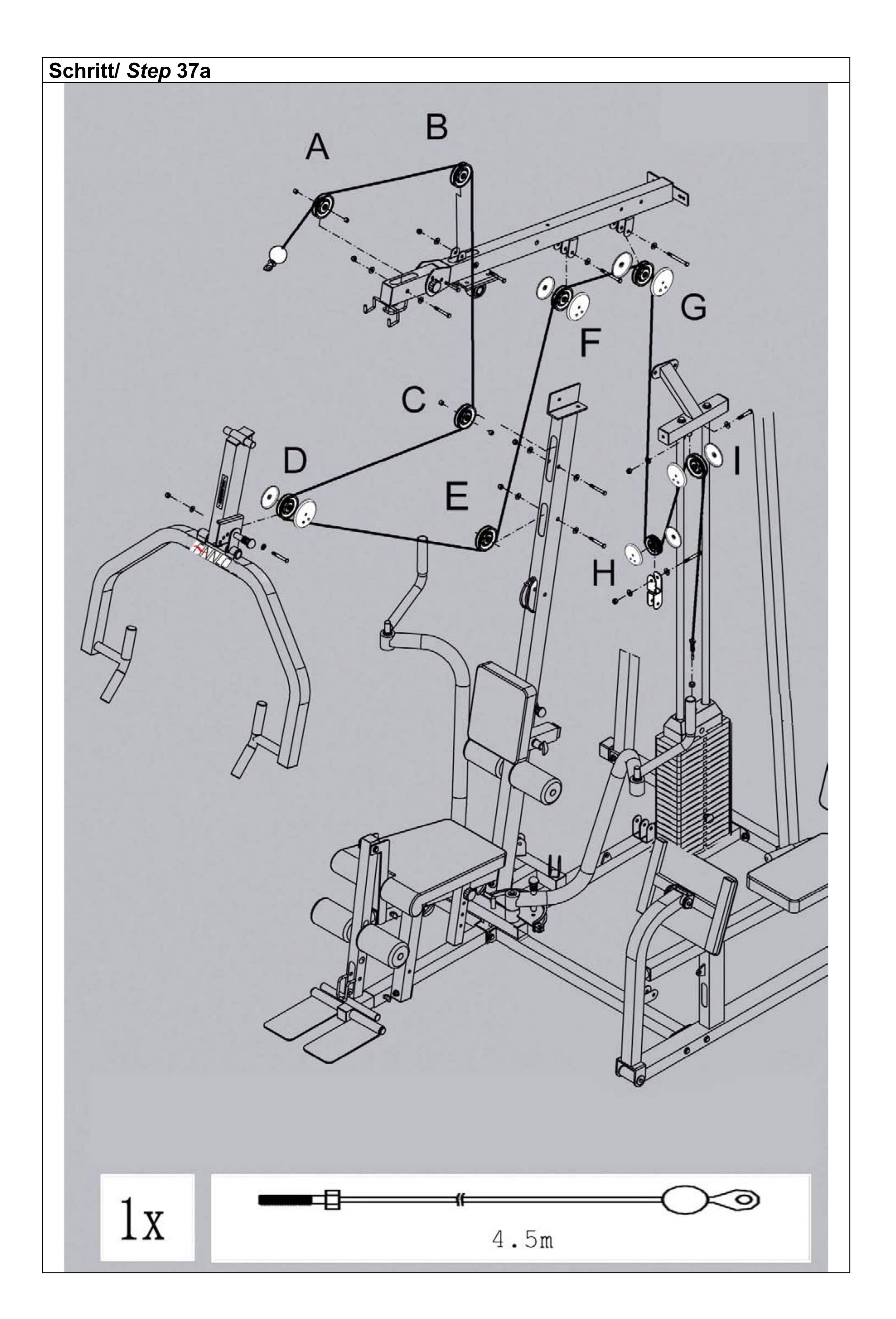
Schritt/ Step 35



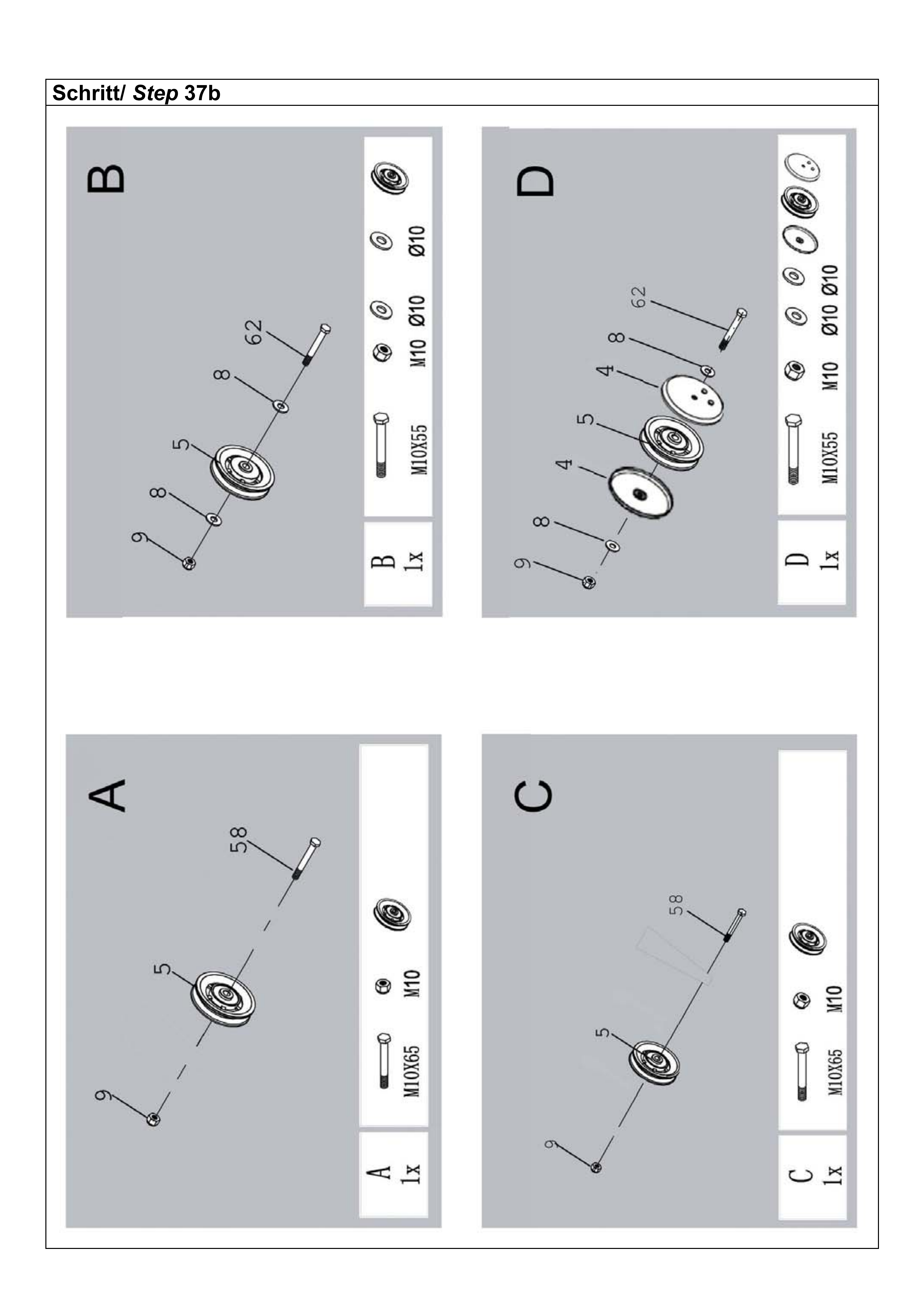
Schritt/ *Step* 36

30
46
46
30
127
136
2x
M8*20
Ø8

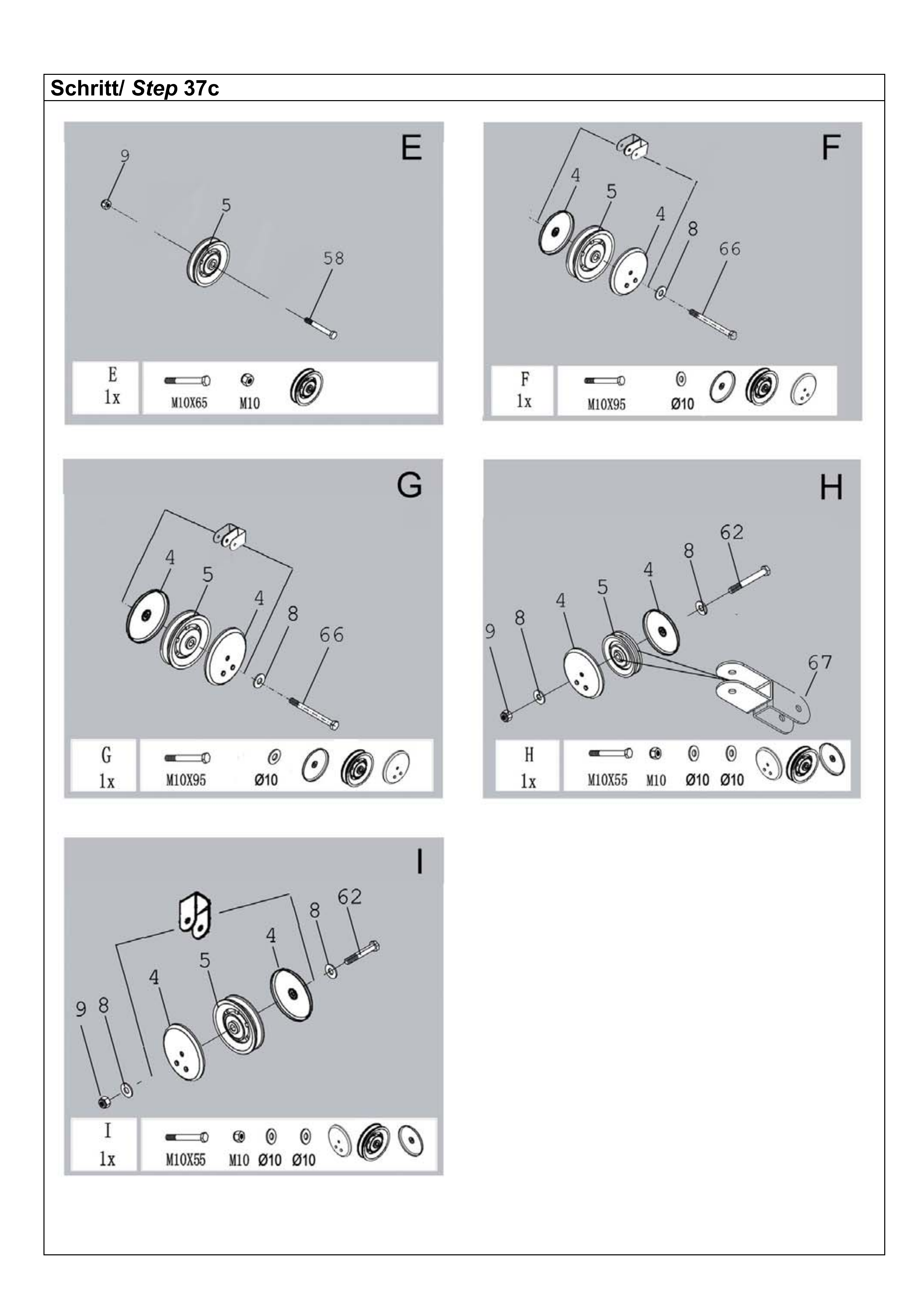
Schritt/ *Step* 37a



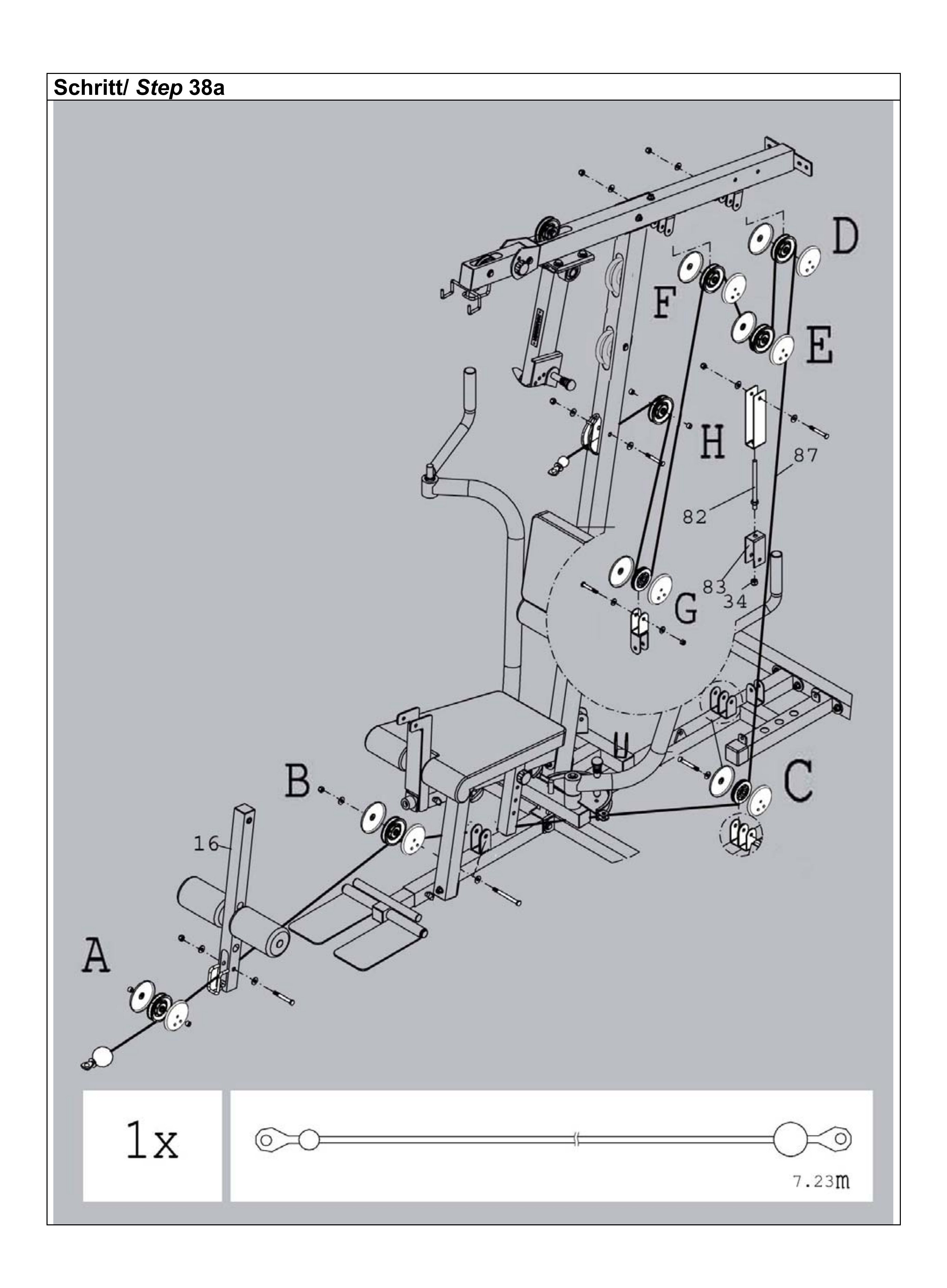
Schritt/ *Step* 37b



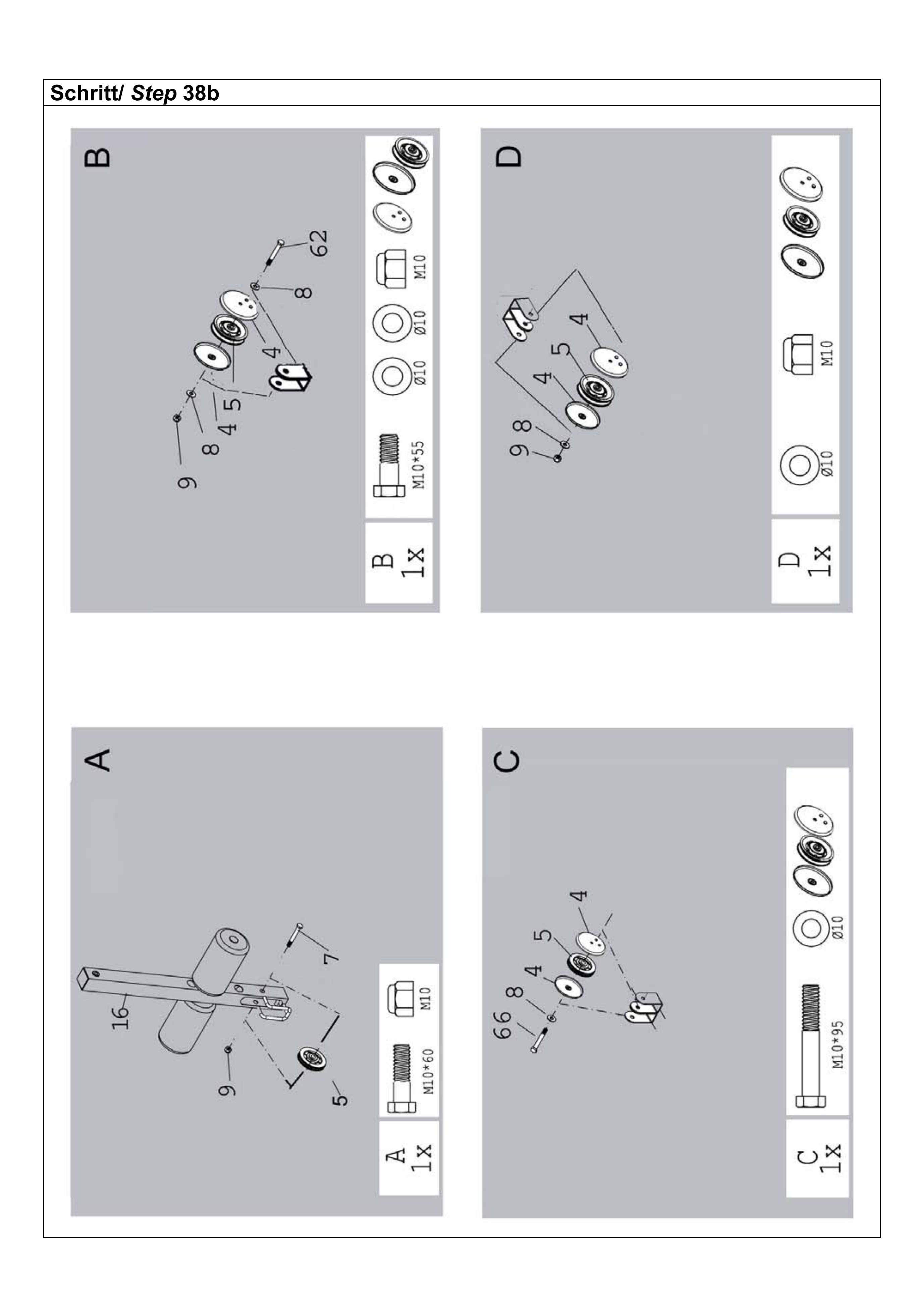
Schritt/ *Step* 37c



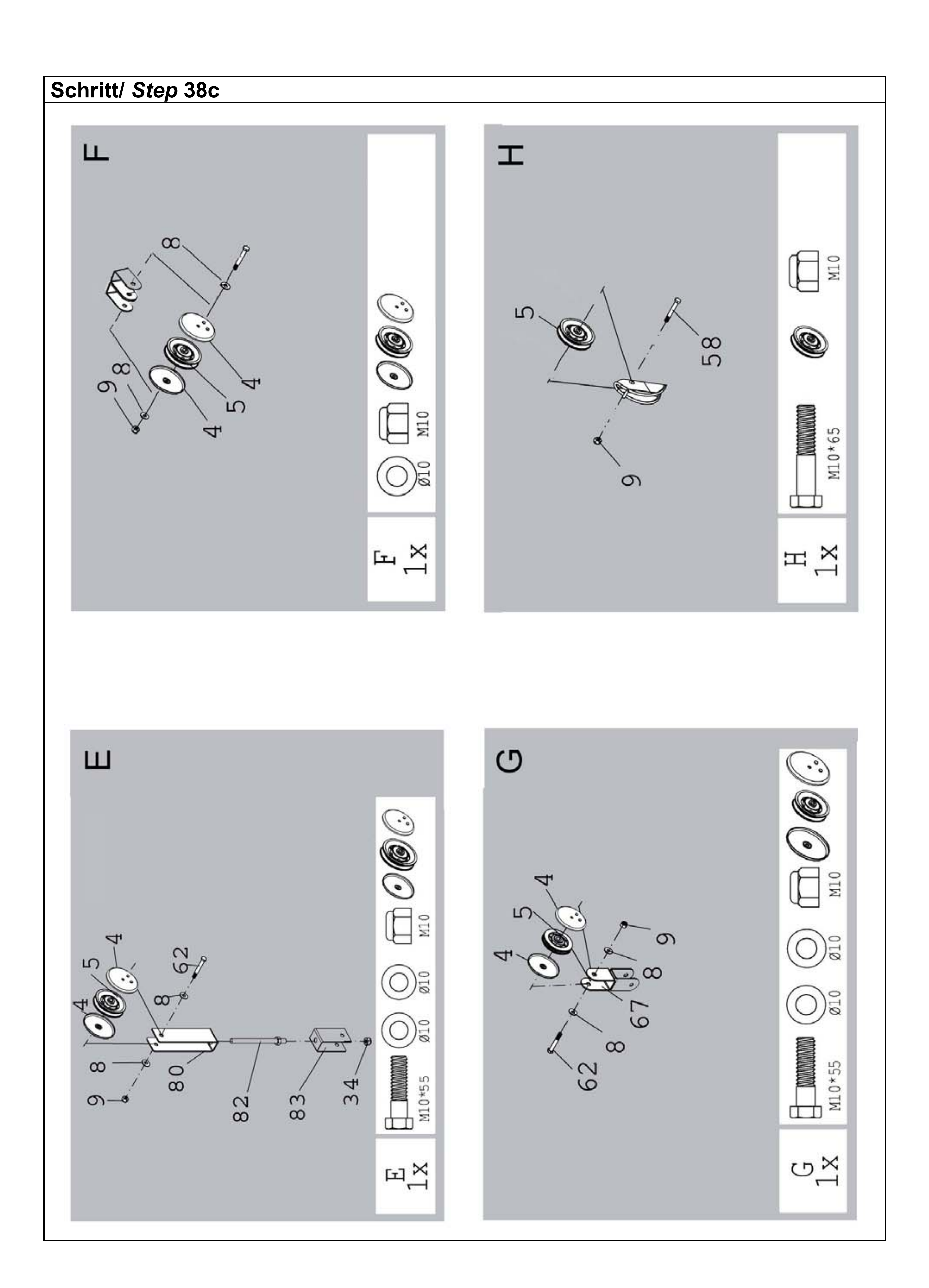
Schritt/ *Step* 38a



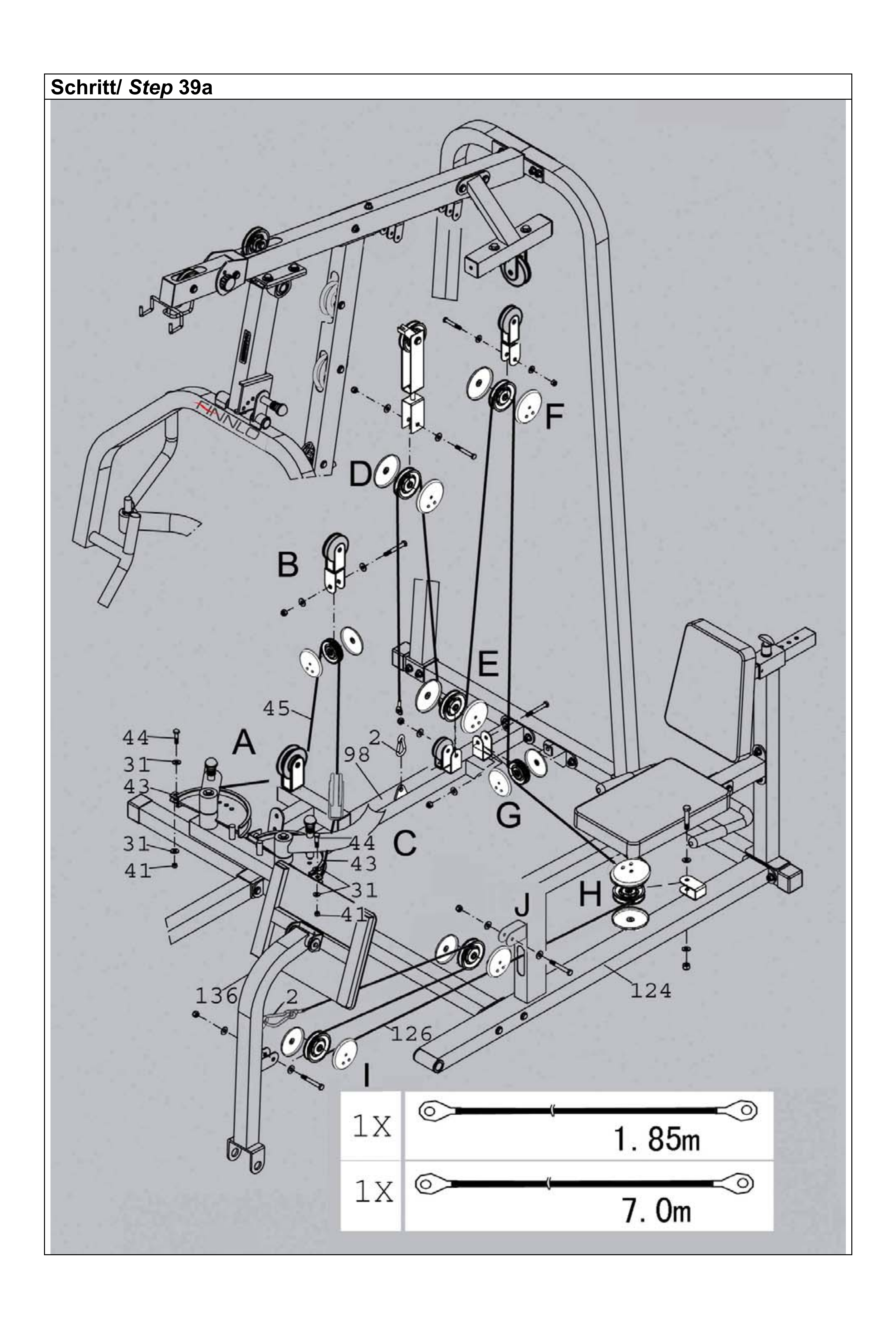
Schritt/ *Step* 38b



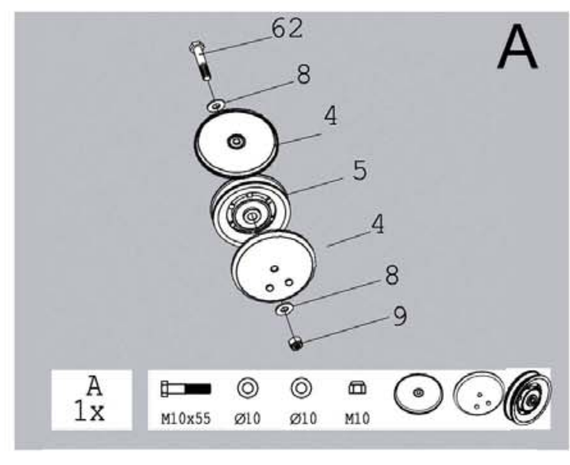
Schritt/ *Step* 38c

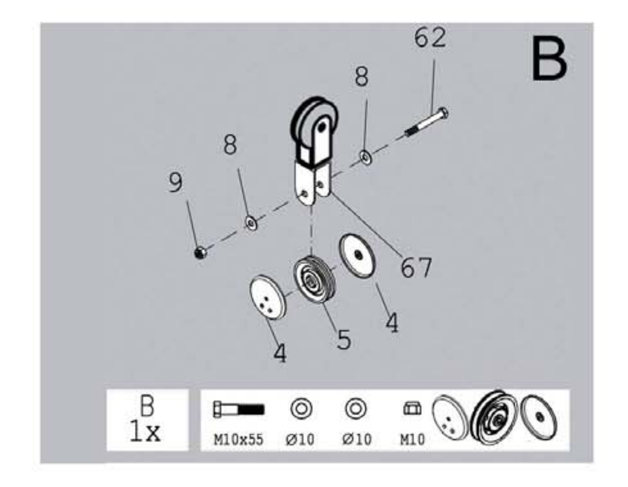


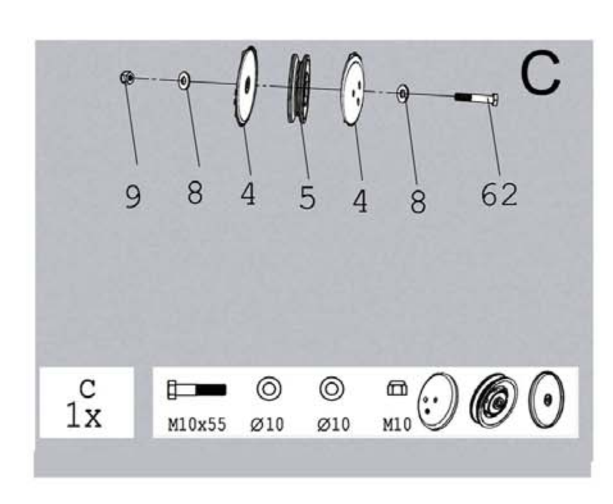
Schritt/ *Step* 39a

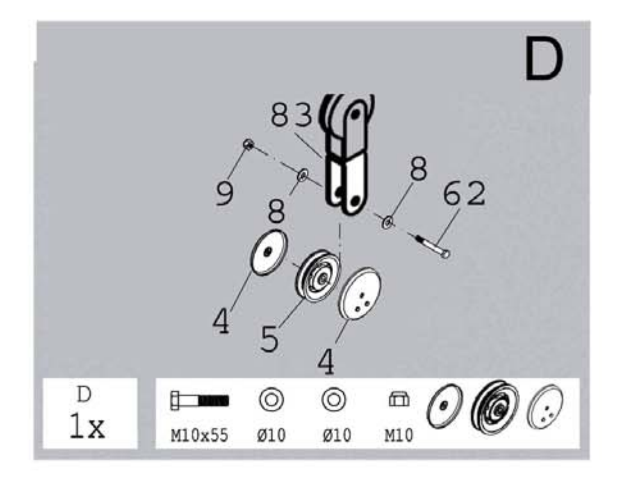


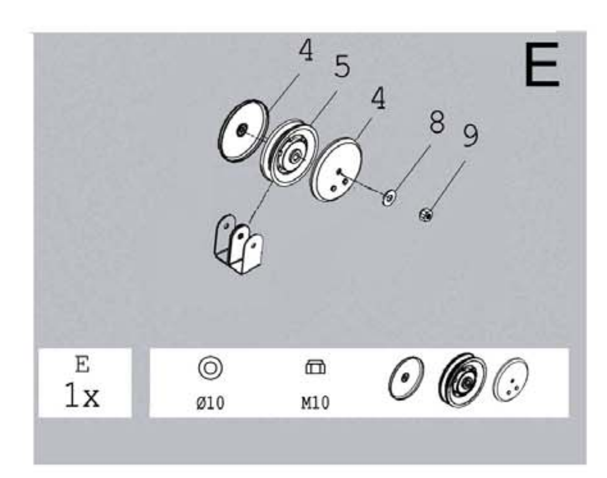
Schritt/ *Step* 39b



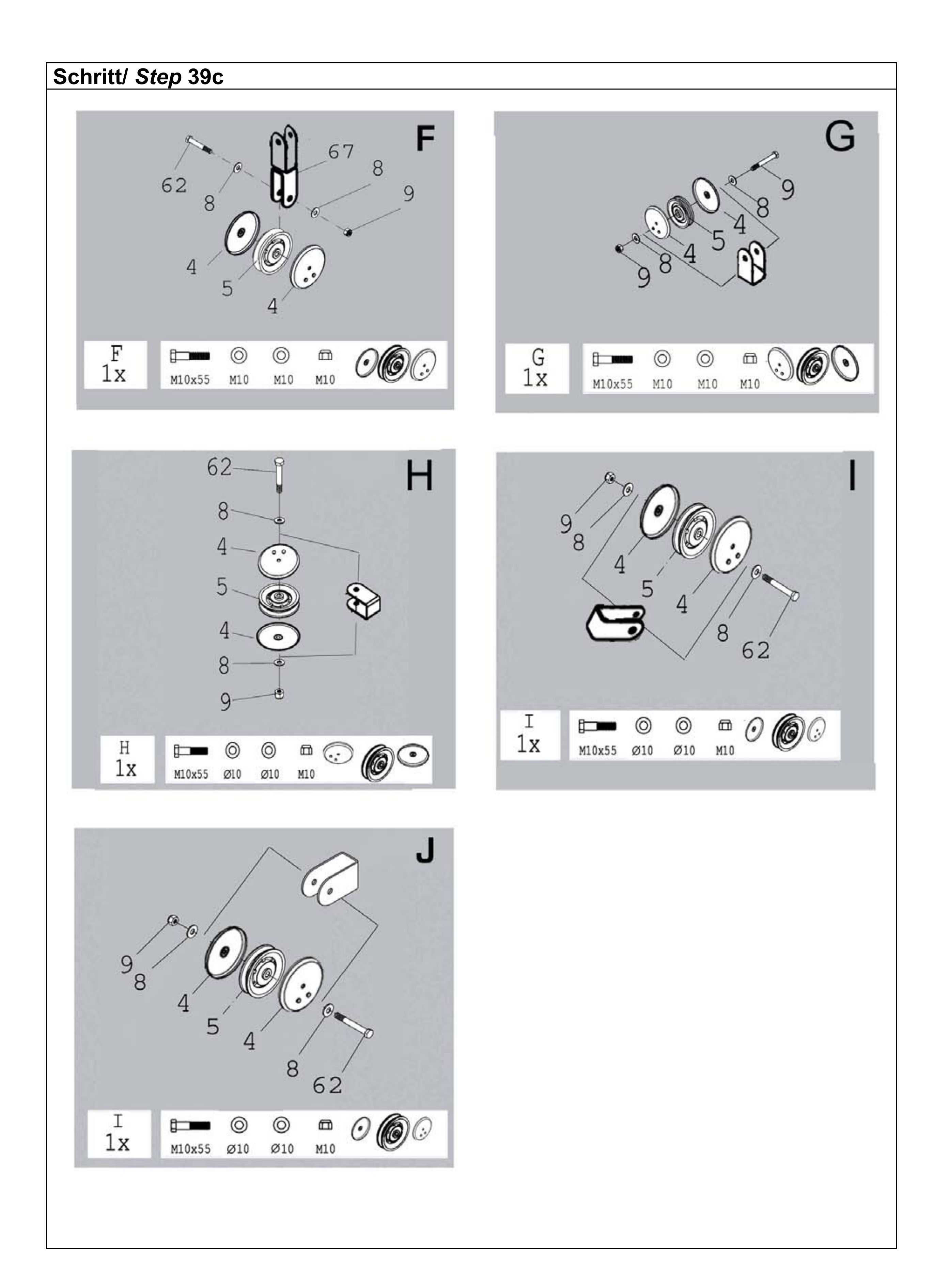




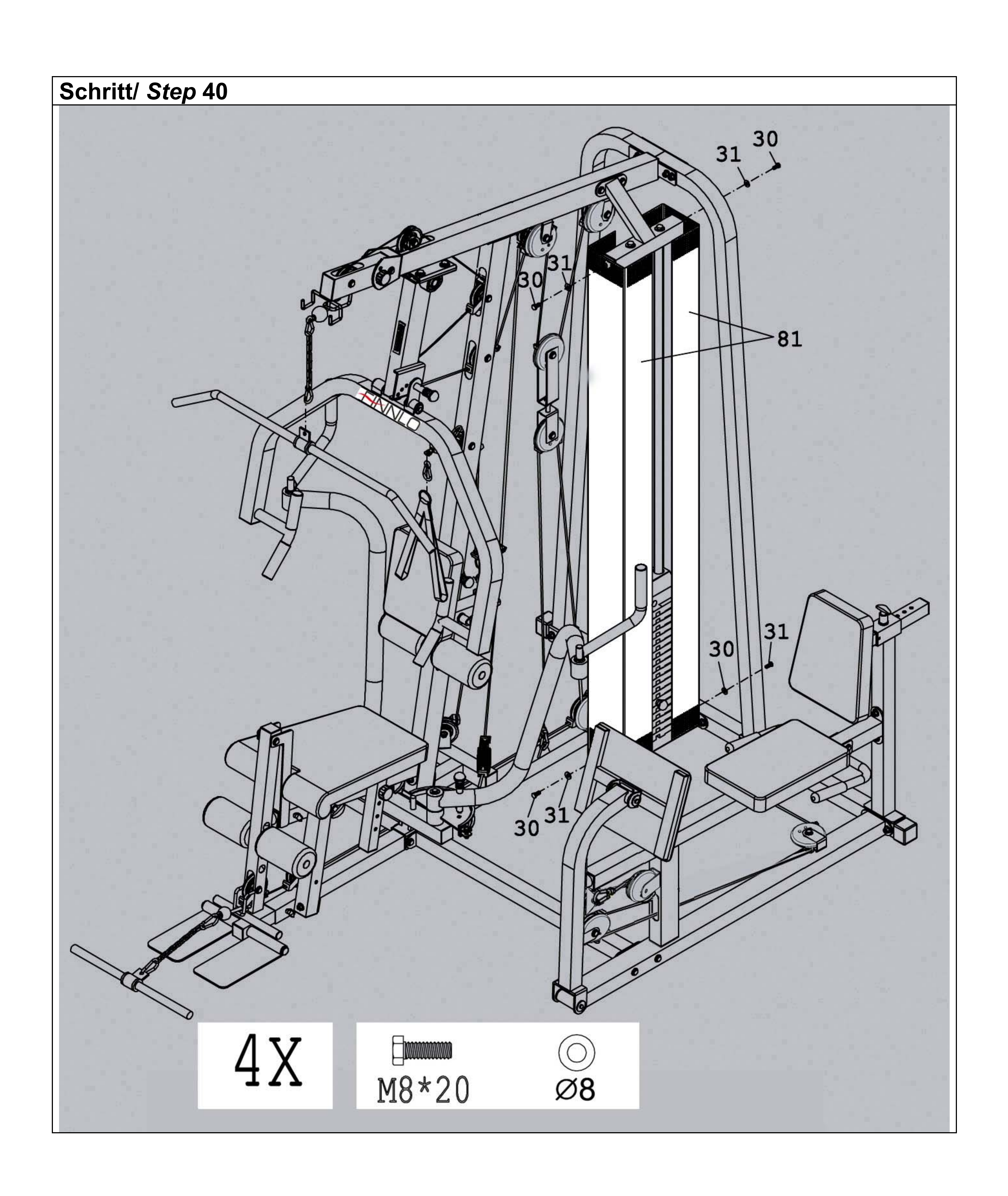




Schritt/ *Step* 39c

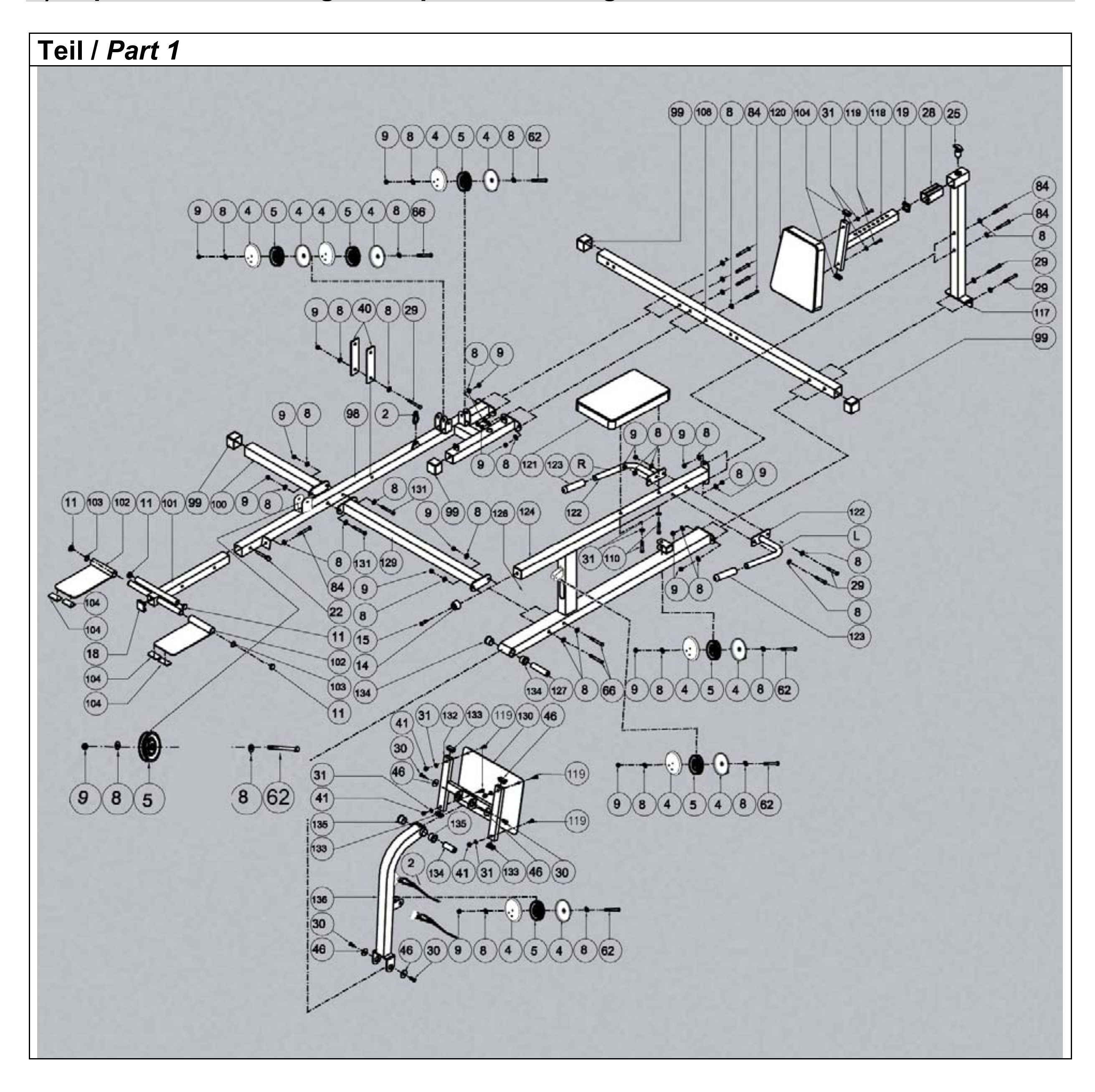


Schritt/ *Step* 40

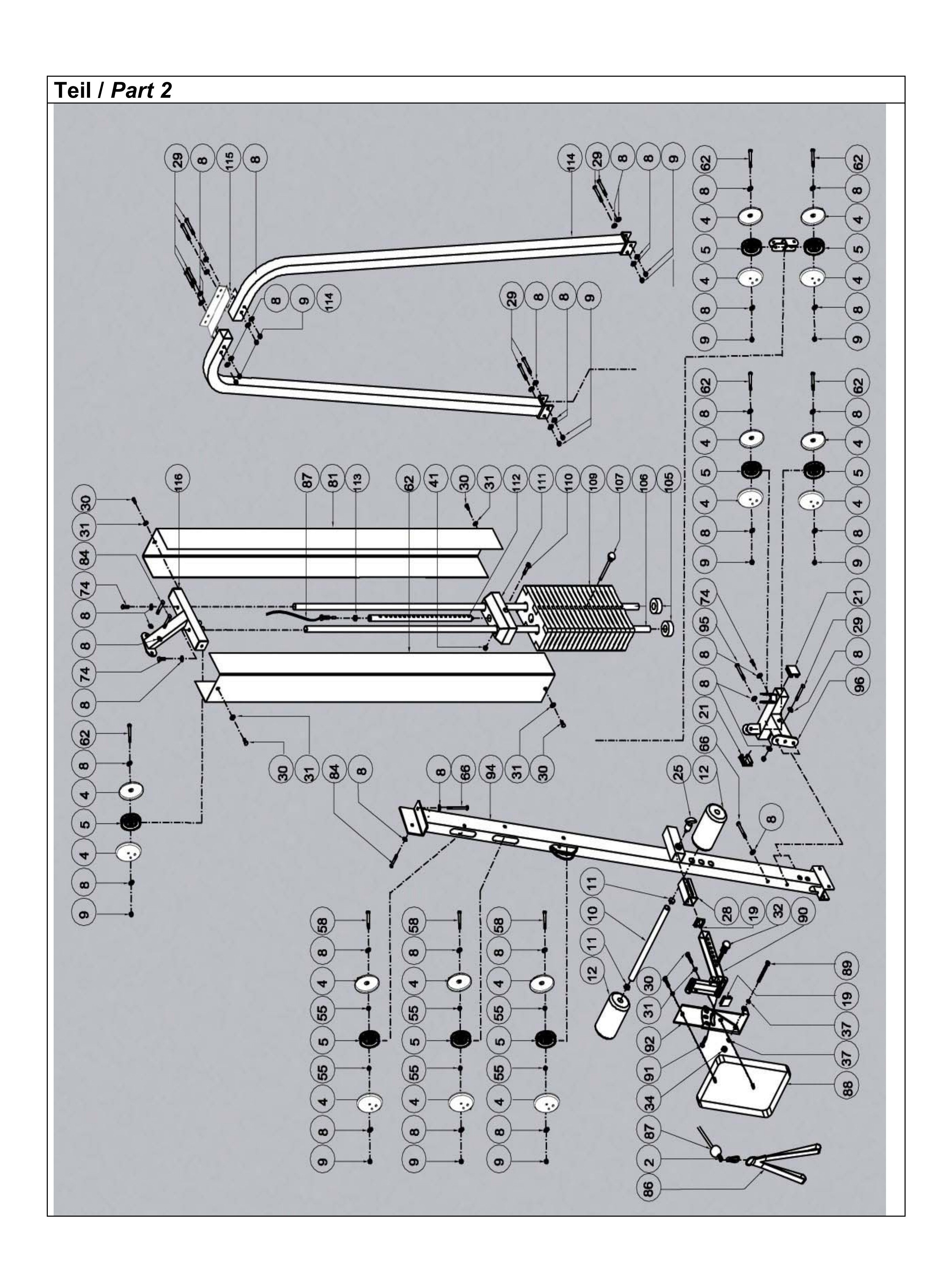


5) Explosionszeichnungen/ *Explosiondrawing*

Teil / *Part 1*

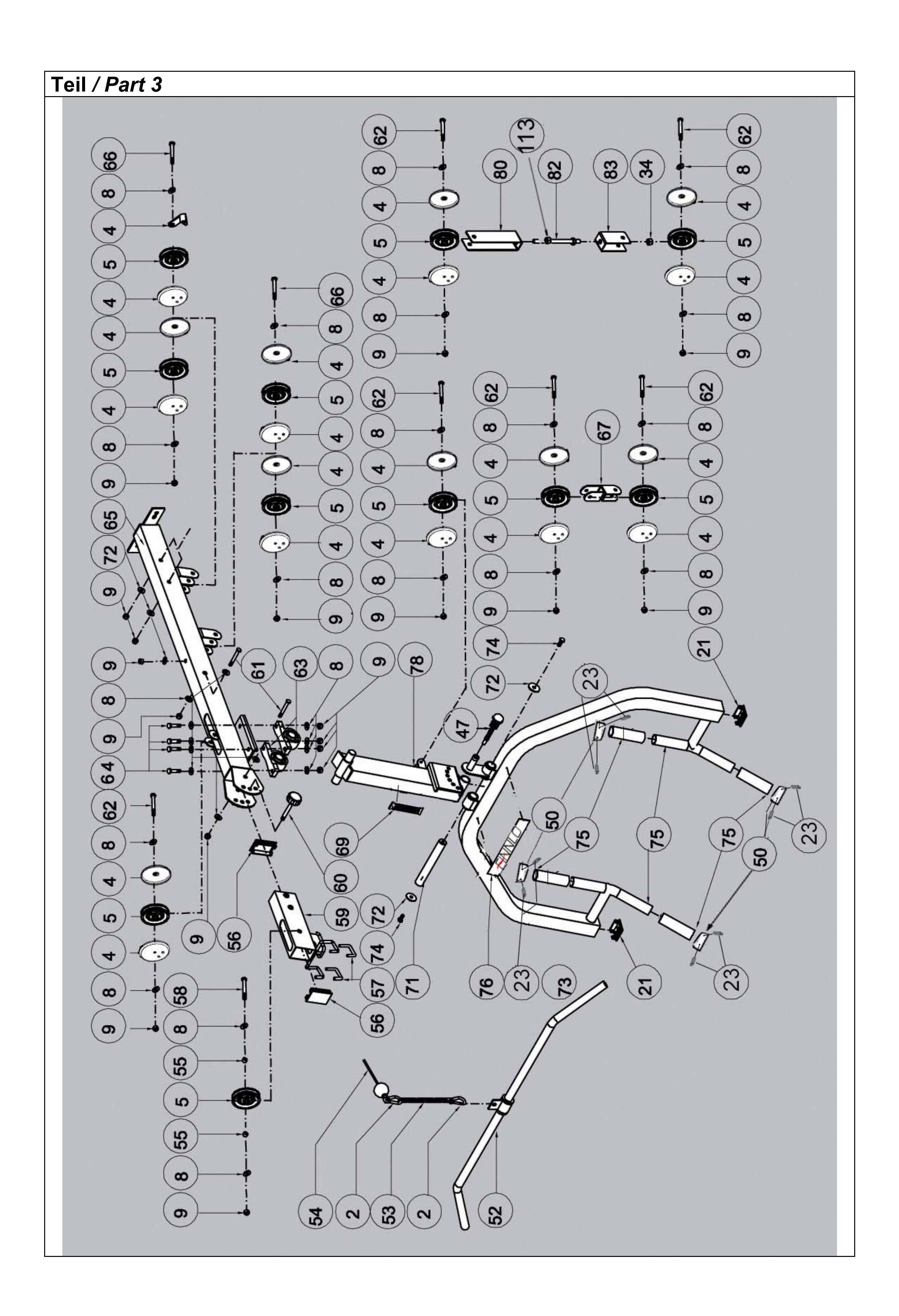


Teil / *Part 2*

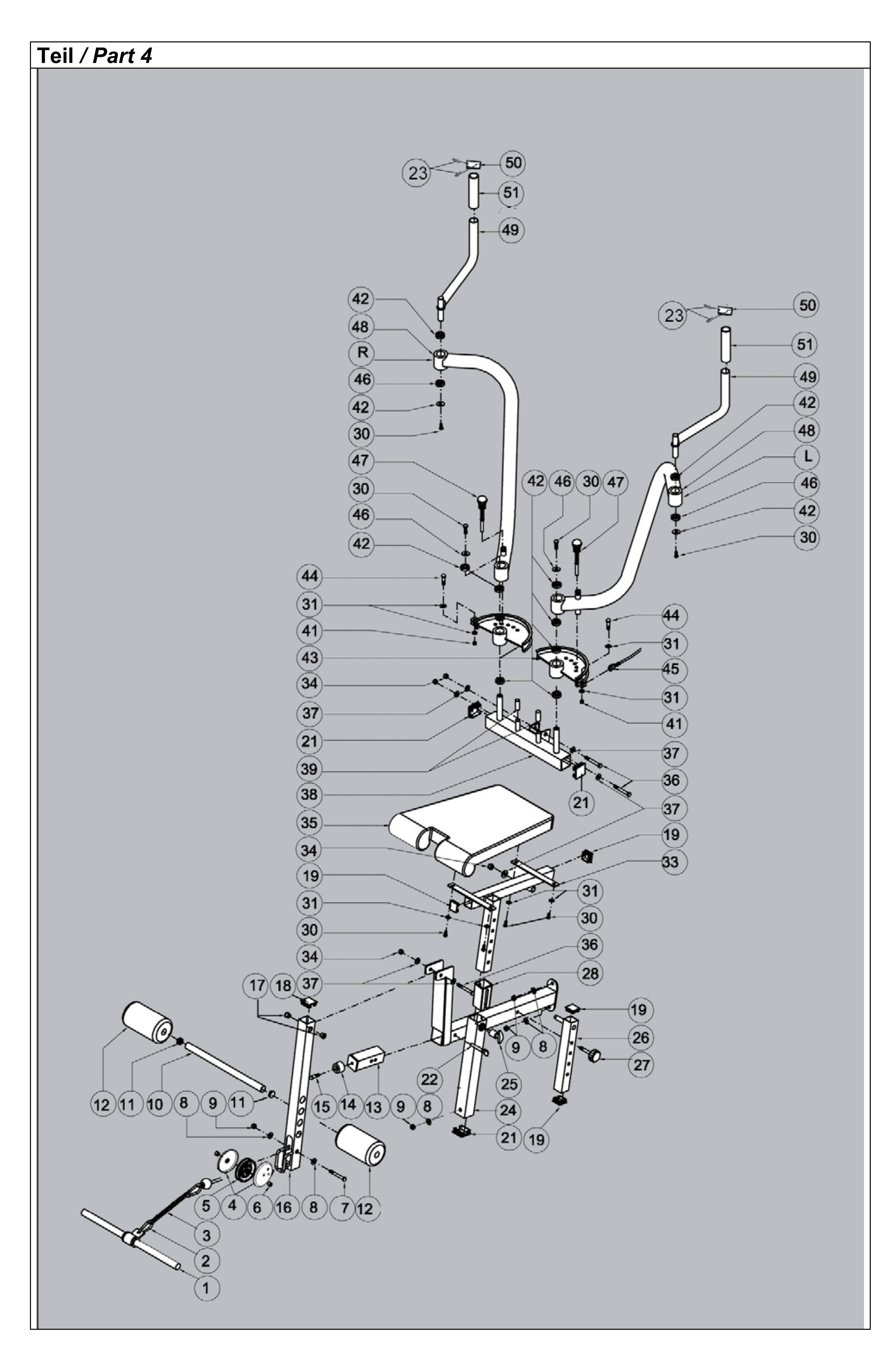


29
8
115
8
8
9
114
114
29
8
8
9
29
8
8
9
62
8
4
5
4
8
9
116
87
81
113
62
41
30
31
112
111
110
109
107
106
105
30
31
84
74
8
8
74
8
62
8
4
5
4
8
9
30
31
84
8
8
66
94
31
30
25
12
74
95
8
8
21
66
21
29
8
96
8
11
10
11
12
28
19
32
90
30
31
92
91
34
89
19
37
37
88
58
8
4
55
5
55
4
8
9
87
2
86

Teil / *Part 3*



Teil / *Part 4*



23
50
51
49
42
48
R
46
42
30
47
30
46
42
44
31
41
43
34
37
21
39
38
35
34
19
31
30
34
37
17
18
12
11
10
8
9
11
15
14
13
9
8
5
4
6
16
8
7
12
3
2
1
23
50
51
49
42
48
L
46
42
30
42
46
30
47
44
31
45
31
41
37
36
21
37
19
33
31
30
36
28
19
26
27
9
8
25
22
24
21
19

6) Teileliste/ *Partslist*

Position	Bezeichnung/ Notation	Abmessung/ Dimension	Anzahl/ Quantity
3803-1	Kurzhantelstange /*Curlbar*		1
3803-2	Karabiner/ *Hook*		7
3803-3	Kette /*Chain*	10 Glieder	1
3803-4	Rollencover/ *Roller cover*		44
3803-5*	Rolle/ *Roller*		27
3803-6	Wird für dieses Gerät nicht benötigt/ *No needed*		0
3803-7	Sechskantschraube/ *Hex head bolt*	M10x60	1
3803-8	Unterlegscheibe/ *Washer*	Ø10,5xØ23xt2.0	108
3803-9	Sicherungsmutter/*Safety nut*	M10	60
3803-10	Rohr für Rundpolster/ *Foam tube*		2
3803-11	Abdeckkappe rund/ *Round plug*	Ø25,4	8
3803-12*	Schaumstoffpolster/ Foam	Ø23xT35x335	4
3803-13	Beincurlanschlag/ Leg. Adj. Tube		1
3803-14*	Gummidämpfer für Beincurlanschlag/ *Bumper*	Ø35xØ40x25	2
3803-15	Innensechskantschraube/ *Allen screw*	M8x20	2
3803-16	Beincurler/ *Leg tube*		1
3803-17*	Hülse/ *Axle*	Ø20xØ12.5x14	2
3803-18	Kunststoffabdeckkappe/ *Square plug*	45x45	2
3803-19	Kunststoffabdeckkappe/ *Square plug*	38x38	7
3803-20	Wird für dieses Gerät nicht benötigt/ *No needed*		0
3803-21	Kunststoffabdeckkappe/ *Square plug*	50x50	7
3803-22	Zugstift/ *Ring Pin*	Ø10x70	2
3803-23	Innensechskantschraube/ *Allen screw*	M4x10	12
3803-24	Sitzrahmen/ Seat Support		1
3803-25	T-Griff / *T-Grip*	M20x40	3
3803-26	Höhenverstellung für Sitz/ *Height adj.*		1
3803-27	Griffschraube/ *Knob*	Ø45xM10x55	1
3803-28	Kunststoffkappe/ *square plug*	50x38x203	6
3803-29	Sechskantschraube/ *Hex head bolt*	M10x75	16
3803-30	Sechskantschraube/ *Hex head bolt*	M8x20	18
3803-31	Unterlegscheibe/ *Washer*	Ø8.0xØ20xt2.0	18
3803-32	T-Griff/ *T-Grip*	M20 x 60	1
3803-33	Sitzpolsteraufnahme/ *Seat frame*		1
3803-34	Sicherungsmutter/ *Safety nut*	M12	6
3803-35*	Sitzpolster/ *Cushion*		1
3803-36	Sechskantschraube/ *Hex head bolt*	M12x75	3
3803-37	Unterlegscheibe/ *Washer*	Ø13xØ25xt2.0	9
3803-38	Rahmen für Butterflyarmaufnahme/ *Butterfly frame*		1
3803-39	Kunststoffschutz für Pos. 38/ *Plastic sleeve for Pos. 38*		2
3803-40	Metallplatte/ Co*nnecting sliece*		2
3803-41	Sicherungsmutter/ *Safety nut*	M8	7
3803-42*	Lager/ *Bearing*	6004ZZ	12
3803-43	Verstellplatte für Butterflyarme/ *Hole connecting*		2
3803-44	Sechskantschraube/ *Hex head bolt*	M 8x35	2
3803-45*	Seilzug/ *Cable*	1850mm	1
3803-46	Unterlegscheibe *Washer*	Ø8.0xØ30xt2.0	10
3803-47	Zugstift/ *Ball pin*	Ø25x60xØ10x25	4
3803-48L	Butterflyarm, links/ *Butterflyarm, left*		1
3803-48R	Butterflyarm, rechts/ *Butterflyarm, right*		1
3803-49*	Griffe für Butterflyarme/ *Handle for Butterflyarm*		2
3803-50	Abdeckkappe, rund/ *Round plug*	Ø32	10
3803-51*	Schaumstoff für Butterflyarme/ *Foam for Butterflyarm*	Ø29xØ35x140	2
3803-52	Latissimusstange*/ Latbar*		1
3803-53	Kette */ Chain*	6 Glieder	1
3803-54*	Seilzug/ *Cable*	4500mm	1
3803-55	Spacer	Ø10x20/17x14	8
3803-56	Kunststoffkappe/ *Square plug*	50x75	2
3803-57	Kunststoffüberzug für Pos. 59/ *Plastic sleeve*		2
3803-58	Sechskantschraube/ *Hex head bolt*	M 10x65	4
3803-59	Höhenverstellung/ *Heightadjt.*		1
3803-60	Griffschraube/ *Knob*	Ø45xM10x75	1

3803-61	Sechskantschraube/ *Hex head bolt*	M10x80	1
3803-62	Sechskantschraube/ *Hex head bolt*	M10x55	16
3803-63*	Flanschlager/ *Bearing*	UCP205	2
3803-64	Sechskantschraube/ *Hex head bolt*	M10x35	4
3803-65	Rahmen, oben/ *Frame, top*		1
3803-66	Sechskantschraube/ *Hex head bolt*	M10x95	7
3803-67	Rollenaufnahme, verdreht/ *Bracket*		2
3803-68	Wird für dieses Gerät nicht benötigt/ *No needed*		0
3803-69	Wird für dieses Gerät nicht benötigt/ *No needed*		0
3803-70	Innensechskantschraube/ *Allen screw*	M4x15	4
3803-71	Achse/ *Axle*	Ø25.4x190	1
3803-72	Unterlegscheibe/ *Washer*	Ø10.5x Ø 38xt2.0	5
3803-73	Bankdrückeinheit/ *Benchpress unit*		1
3803-74	Sechskantschraube/ *Hex head bolt*	M10x20	5
3803-75*	Überzug für Griff der Bankdrückeinheit/ *Foam*		4
3803-76	Wird für dieses Gerät nicht benötigt/ *No need*		1
3803-77	Wird für dieses Gerät nicht benötigt/ *No need*		1
3803-78	Aufnahme für Bankdrückeinheit/ *Arm frame*		1
3803-79	Wird für dieses Gerät nicht benötigt/ *No needed*		0
3803-80	Obere Aufnahme für Seilzugspanner/ *U bracket*		1
3803-81	Gewichteplattenabdeckung/ *cover for weight plates*		2
3803-82	Gewindebolzen für Seilspanner/ *Adj. screw*		1
3803-83	Untere Aufnahme für Seilzugspanner/ *Short bracket*		1
3803-84	Sechskantschraube/ *Hex head screw*	M10x70	8
3803-85*	Wird für dieses Gerät nicht benötigt/ *No needed*		0
3803-86*	Trizepsseil/ *Triceps strap*		1
3803-87*	Seilzug/ *Cable*	7230mm	1
3803-88*	Rückenlehne/ *Backrest cushion*		1
3803-89	Sechskantschraube/ *Hex head bolt*	M12x130	1
3803-90	Rückenlehnenverstellung */ Backrest adj.*		1
3803-91	Innensechskantschraube/ *Hex head bolt*	M10x25	1
3803-92	Verbindungsplatte für Rückenlehne/ *Backrest Adj. Plate*		1
3803-93	Wird für dieses Gerät nicht benötigt/ *No needed*		0
3803-94	Senkrechtstrebe		1
3803-95	Sechskantschraube/ *Hex head bolt*	M10x100	1
3803-96	Rahmen für Butterflyseilzug/ *Pulley frame*		1
3803-97	Wird für dieses Gerät nicht benötigt/ *No needed*		0
3803-98	Grundrahmen/ *Main frame*		1
3803-99	Endkappe/ *End cap*	50x50	4
3803-100	Kurzer Grundrahmen/ *Short tube*		1
3803-101	Trittplattenverstellung/ *Pedal frame*		1
3803-102	Trittplatte/ *Pedal*		2
3803-103	C-Ring	Ø-23	2
3803-104*	Bodenschutz/ *Single glue*		4
3803-105*	Gummidämpfer für Gewichteplatten/ *Bumper*		2
3803-106	Gewichteaufnahmestangen/ *Chrome bar*		2
3803-107	Zugstift für Gewichteauswahl/ *Ball pin*	Ø9.5x150	1
3803-108	Rahmen, hinten/ *Frame, backside*		1
3803-109	Gewichteplatten/ *Weight plate*	à 6kg	17
3803-110	Sechskantschraube/ *Hex head bolt*	M8x70	3
3803-111	Topplatte/ *Top plate*		1
3803-112	Gewichteauswahlstab/ *Selecting bar*		1
3803-113	Mutter/ *Nut*	M12	2
3803-114	Hauptrahmen/ *Mainframe*		2
3803-115	Verbindungsplatte*/ Connecting plate*		1
3803-116	Rahmen für Gewichteaufnahmestangen*/ Frame for rode*		1
3803-117	Rahmen hinten, Beinpresse/ *Frame backside legpress*		1
3803-118	Längenverstellung für Beinpresse/ *Lengh adj.*		1
3803-119	Sechskantschraube/ *Hex head bolt*	M8x35	2
3803-120	Rückenpolster Beinpresse/ *Backcushion for legpress*		1
3803-121	Sitzpolster Beinpresse*/ Seat cushion for legpress*		1
3803-122	Haltegriffe Beinpresse*/ Handle for legpress*		2
3803-123	Schaumstoff für Pos. 123/ *Foam for Pos. 123*		2
3803-124	Beinpressrahmen*/ Legpress frame*		1
3803-125	Wird für dieses Gerät nicht benötigt*/ No needed*		0
3803-126*	Seilzug/ *Cable*	7000mm	1
3803-127	Achse/ *Axle*	Ø25,4x120	1
3803-128	Wird für dieses Gerät nicht benötigt*/ No needed*		0
3803-129	Verbindungsrahmen/ *Connection frame*		1

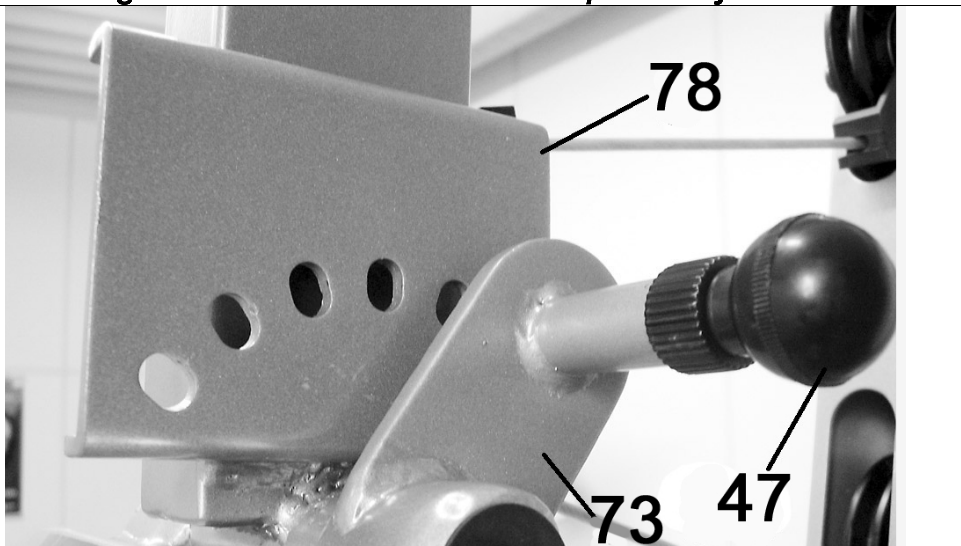
3803-130	Fußplatte/ *Pedal*		1
3803-131	Sechskantschraube/ *Hex head bolt*	M8x85	2
3803-132	Rahmen für Fußplatte/ *Frame for pedal*		1
3803-133	Kunststoffkappe/ *Square plug*	20x40	6
3803-134*	Hülse/ *Axle*	Ø25,4x90	1
3803-135*	Hülse/ *Axle*	Ø38.1xØ31.85Ø25. 5	4
3803-136	Beindrückrahmen/ *Leg press frame*		1

<u>Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile,</u> die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem, längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den FINNLO – Kundenservice, bei welchem die Teile gegen Berechnung angefordert werden können.

The parts which are marked with an * are wear and tear parts. If you have to replace them, please get in touch with your Finnlo Service Center.

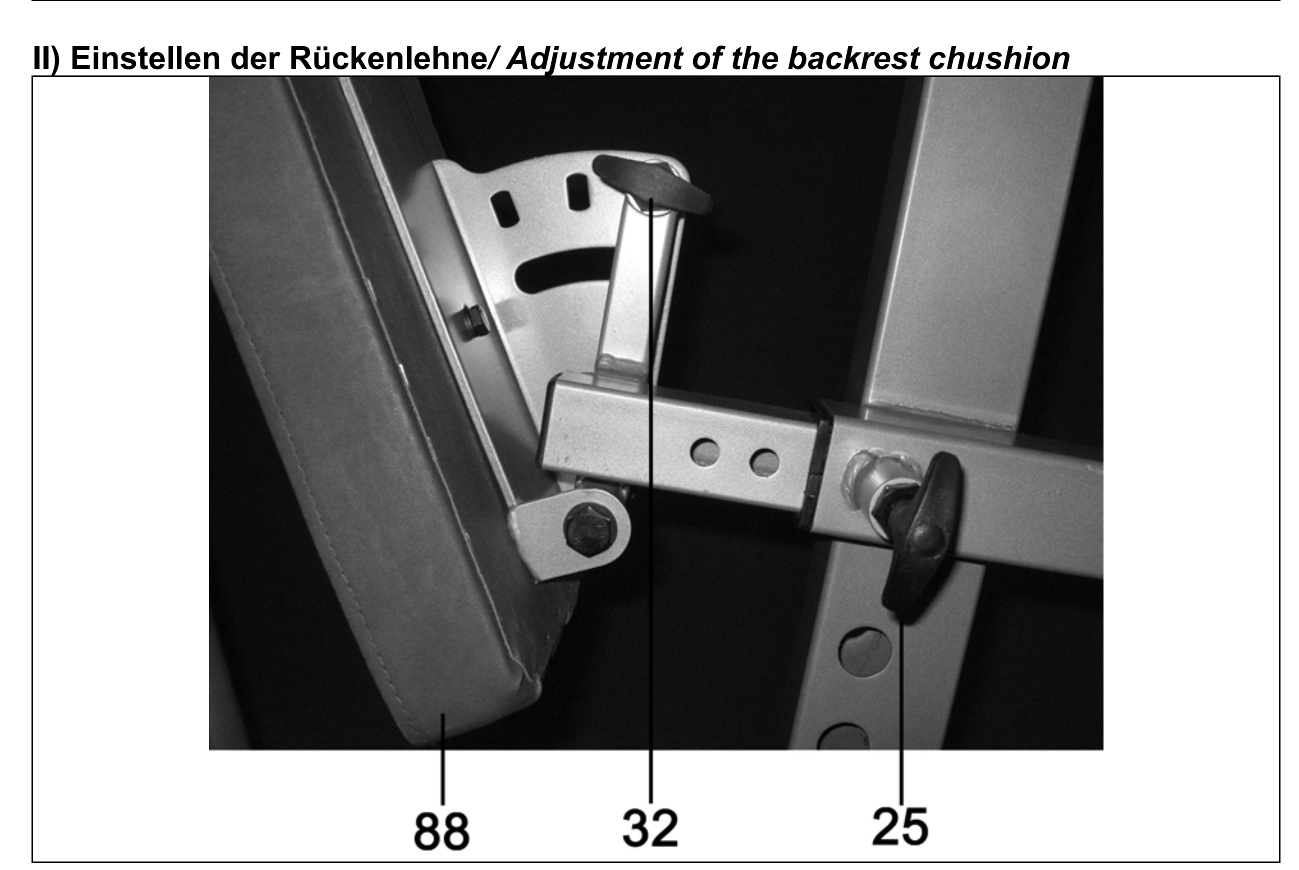
7) Anpassungen und Einstellungen/ *Adjustments*

I) Winkelverstellung der Bankdrückeinheit/ *Benchpress adjustment*



- Entlasten Sie die Drückeinheit (73) vor dem Herausziehen des Zugstiftes (47) ein wenig. *Release the benchpress unit.*
- Ziehen Sie den Zugstift (47) heraus und führen vorsichtig die Bankdrückeinheit in die gewünschte Position. Die vorderen Positionslöcher sind für die Rückenübungen und die hinteren Positionslöcher für die Brust- /Schulterübungen geeignet. Lassen Sie den Zugstift (47) wieder los. Dieser muss hörbar in ein Positionsloch einrasten. P*ull out the ball pin and fix the benchpress unit in the desired position. Unclasp the ball pin. A strong clicking sound should be hear during snapping in.*

II) Einstellen der Rückenlehne/ *Adjustment of the backrest chushion*



Zur Anpassung der Rückenlehne für die Übungen gehen Sie wie folgt vor: *Follow up:*

Beinstrecker *Leg extension***:**

a) Drehen Sie den T-Griff (25) nach links bis er sich herausziehen lässt. Er ist mit einem Federmechanismus ausgestattet. Setzen Sie sich so auf das Sitzpolster, dass Ihre Kniekehlen am Polster anliegen. Ziehen Sie den T-Griff (25) heraus und schieben das Rückenpolster in die Richtung, bis die Unterkante des

Rückenpolsters (88) am Rücken anliegt. Lassen Sie den T-Griff (25) wieder los. Dieser muss hörbar einrasten. Anschließend ziehen Sie den T-Griff (25) wieder fest. *Untwist the T-Grip and pull it out. Sit on the seat cushion and check that the hollow of your knee is laying on the round cushions. Move the backrest cushion in such a position that it is touching your back perfectly. Release the T-ring and tighten it.*

b) Ziehen Sie den Zugstift (32) heraus und stellen die Rückenlehne (88) senkrecht. Lassen Sie den Zugstift (32) los. Dieser muss hörbar einrasten. Pull the ball pin out and fix the backrest cushion vertical by realising it.

Bankdrücken/ Benchpress:

Siehe Übung Beinstrecker/ *check Leg extension*

Nackendrücken/ Shoulder press:

a) Drehen Sie den T-Griff (25) nach links bis er sich herausziehen lässt. Er ist mit einem Feder- mechanismus ausgestattet. Setzen Sie sich so auf das Sitzpolster, dass Ihre Kniekehlen am Polster anliegen. Ziehen Sie den T-Griff (25) heraus und schieben das Rückenpolster (88) in Richtung Senkrechtstrebe (2). Der T-Griff (25) muss hörbar einrasten/ *Untwist the T-Grip and pull it out. Sit on the on the seat cushion and check, that the hollow of your knee is laying on the round cushions. Move the backrest cushion to the front frame.Relase the T-ring and tighten it.*

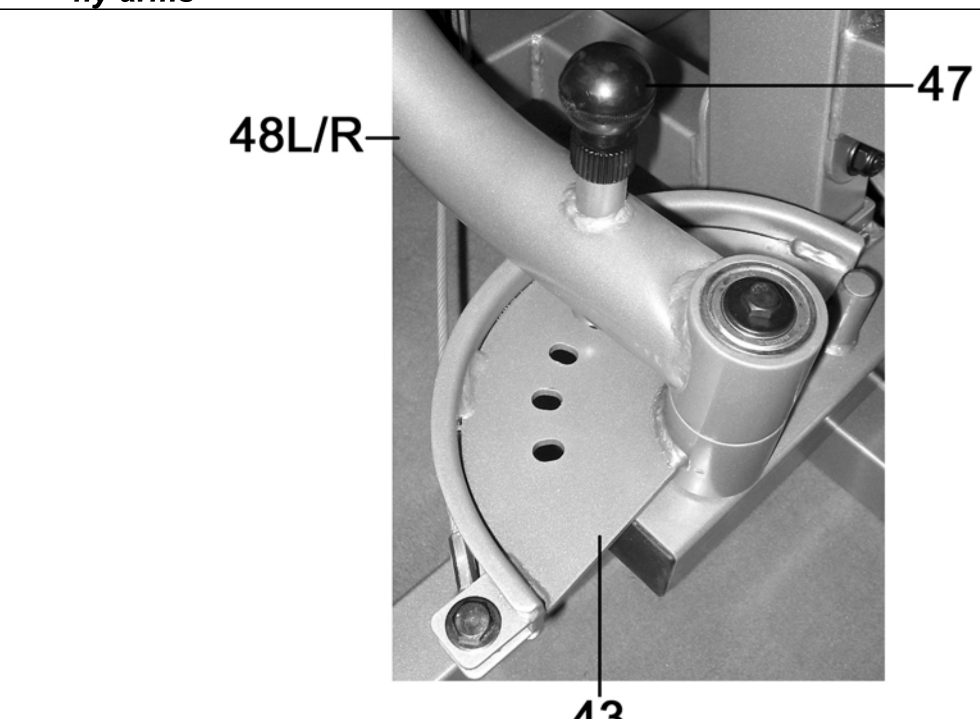
b) Ziehen Sie den Zugstift (32) heraus und stellen die Rückenlehne (88) nach vorne. Die ausgewählte Position muss für Sie bequem sein. Je weiter die Rückenlehne (88) nach vorne gestellt wird, desto mehr wird die Schulter und Nackenmuskulatur beansprucht. Lassen Sie den Zugstift (32) los. Dieser muss hörbar einrasten. *Pull the ball pint out. Decreasing the angle between the backrest and the seat cushion this causes an increasing in the intensity for the shoulder and neck muscles . Relaese the ball pin.*

Rückenziehen/ Rowing

a) Drehen Sie den T-Griff (25) nach links bis er sich herausziehen lässt. Er ist mit einem Feder- mechanismus ausgestattet. Setzen Sie sich mit dem Bauch zeigend in Richtung Rückenpolster (88) auf das Sitzpolster. Schieben Sie das Rückenpolster (88) so weit in eine Richtung, dass zu Beginn der Übung Ihre Arme fast ausgestreckt sind. Haben Sie die Position eingestellt, so muss der T-Griff (25) hörbar einrasten und durch festdrehen fixiert werden. *Untwist the T-Grip and pull it out. Sit on the on the seat cushion looking towards the frame. Adjust the angle of your arms by moving the backrest cushion in or out. Fix all positions.*

b) Ziehen Sie den Zugstift (32) heraus und stellen die Rückenlehne (88) mit senkrecht. Lassen Sie den Zugstift (32) los. Dieser muss hörbar einrasten. *Pull the ball pint out and fix the backrest cushion vertically.*

III) Einstellen der Butterflyarme (Ausgangsposition)*Starting position of Butterfly arms*



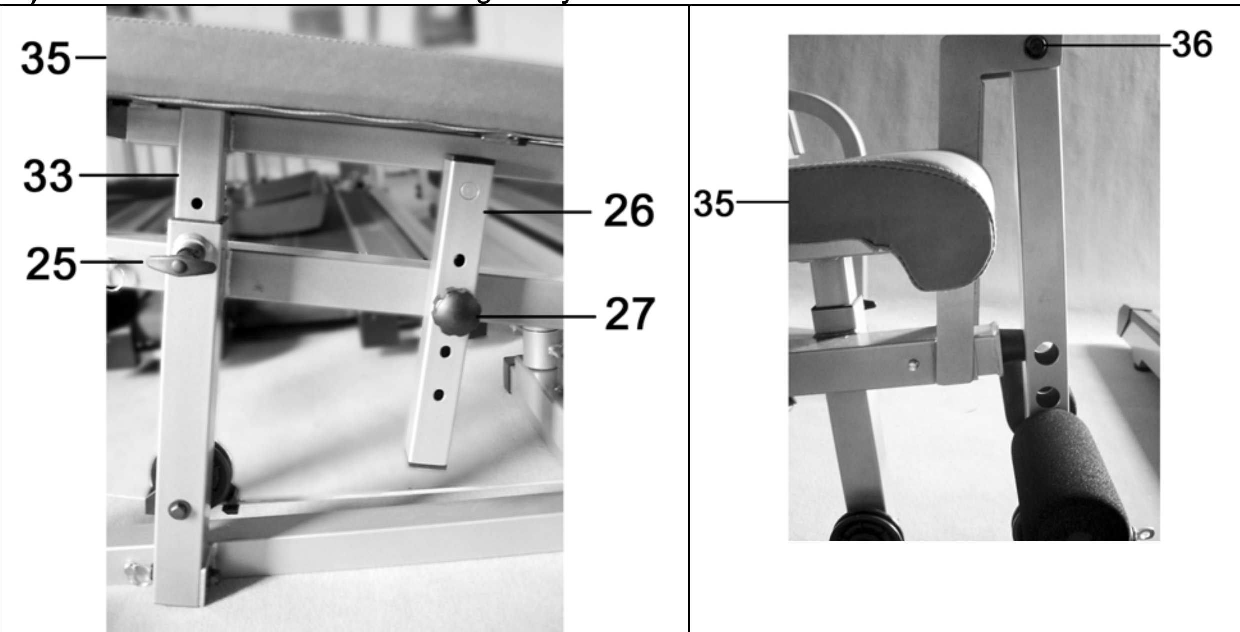
Butterfly (Brustmuskulatur)

Durch Verändern der Grundposition der beiden Butterflyarme (48L/R) kann die Vorspannung für die Brustmuskulatur vergrößert werden. Ziehen Sie hierfür beide Zugstifte (47) heraus und bewegen die beiden Butterflyarme (48L/R). Lassen Sie den Zugstift (47) wieder los. Er muss hörbar einrasten.

Zur Einstellung der Sitzposition siehe unter Punkt „Einstellen der Rückenlehne –Beinstrecker“. *By pulling out the*

ball pin, you can increase the intensity for your chest, by setting the starting position more to the back side.

IV) Einstellen der Sitzhöhe/ *Height adjustment of seat cushion*

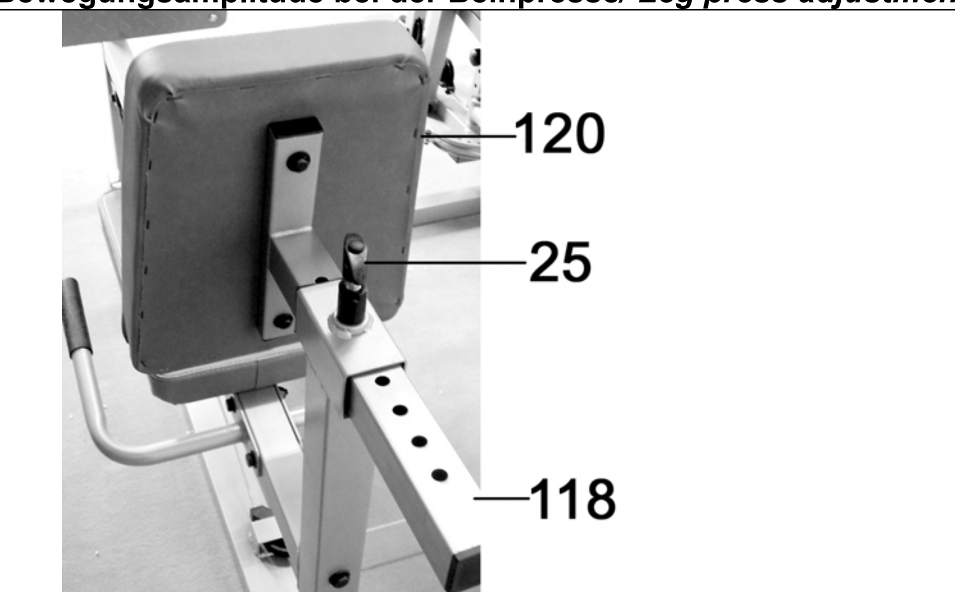


a) Lösen Sie den Sicherungsstift (27) und ziehen diesen heraus./ *Untwist the knob*
b) Drehen Sie den T-Griff (25 nach links bis er sich herausziehen lässt. Er ist mit einem Federmechanismus ausgestattet. Stellen Sie die Sitzhöhe folgendermaßen ein: *Untwist the T-grip and pull it out. Please adj. the height of the seat cushion according to:*

Beincurler/ *Leg extension*: Die Richtung der Sechskantschraube (36) des Beincurlers muss durch Ihr Knie zeigen (rechtes Bild). *The Hex head screw should show through your knees.*
Latissimus/ *Lat pull:* Im Kniegelenk sollte kein kleinerer Winkel als 90° erreicht werden, ansonsten gilt, je tiefer, desto mehr Bewegungsamplitude. *Pay attention, that the angle in your knee is no smaller than 90°.*
Butterfly: Ellenbogen sollten sich kurz unterhalb der Schulter befinden.

c) Ist die Sitzhöhe eingestellt, dann lassen Sie den T-Griff (25) los, bis dieser hörbar einrastet. Drehen Sie diesen und den Sicherungsstift (27) wieder fest. *Ellbows should have the same max height as shoulder. If you have adjusted the height, please release the the T-grip and fix the knob*

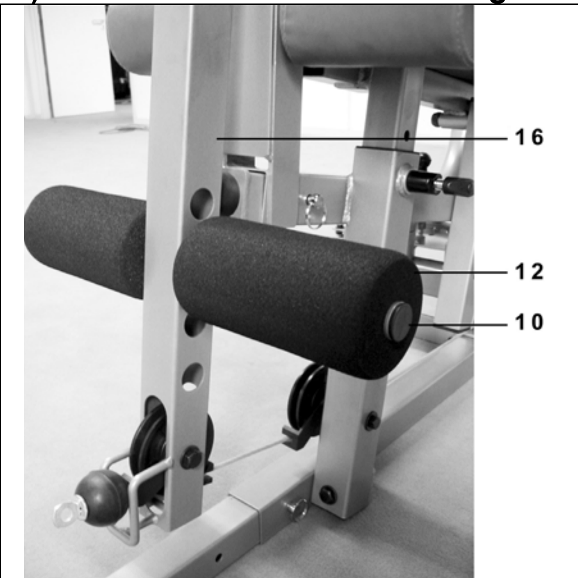
V) Einstellen der Bewegungsamplitude bei der Beinpresse/ *Leg press adjustment*

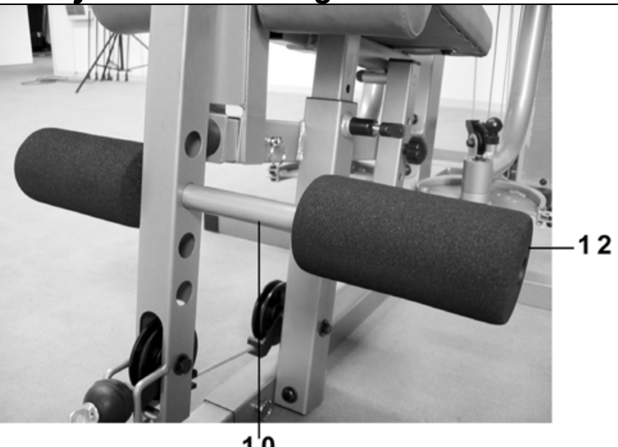


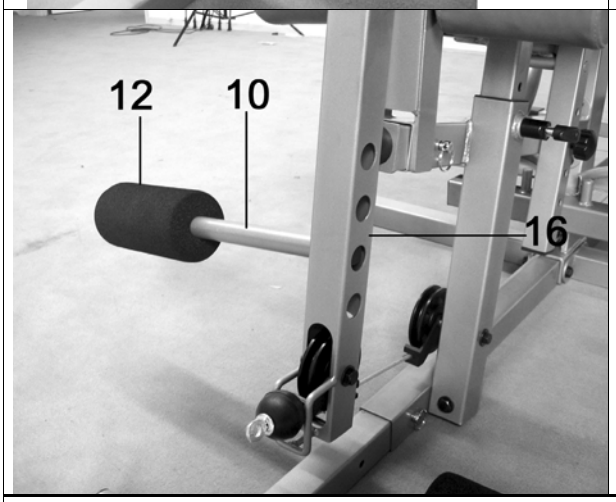
Drehen Sie den T-Griff (25) nach links bis er sich herausziehen lässt. Er ist mit einem Federmechanismus ausgestattet. Fixieren Sie die Rückenlehne (120) in einer für Sie optimalen Position, sodass Sie zu Beginn der Ausführung im Knie keinen kleineren Winkel als 90° erreichen. Haben Sie Ihre Position eingestellt, dann lassen Sie den T-Griff (25) los. Dieser muss hörbar in das Längenverstellelement (118) einrasten und durch Festdrehen fixiert werden. *Untwist the T- grip and pull*

it out. Change the position by pulling or pushing the backrest. Starting positon: The angle in your knees, should not be less than 90°. Relase the T-grip and fix it.

VI) Einstellen der Beincurllänge/ *Length adjument of the leg curler*



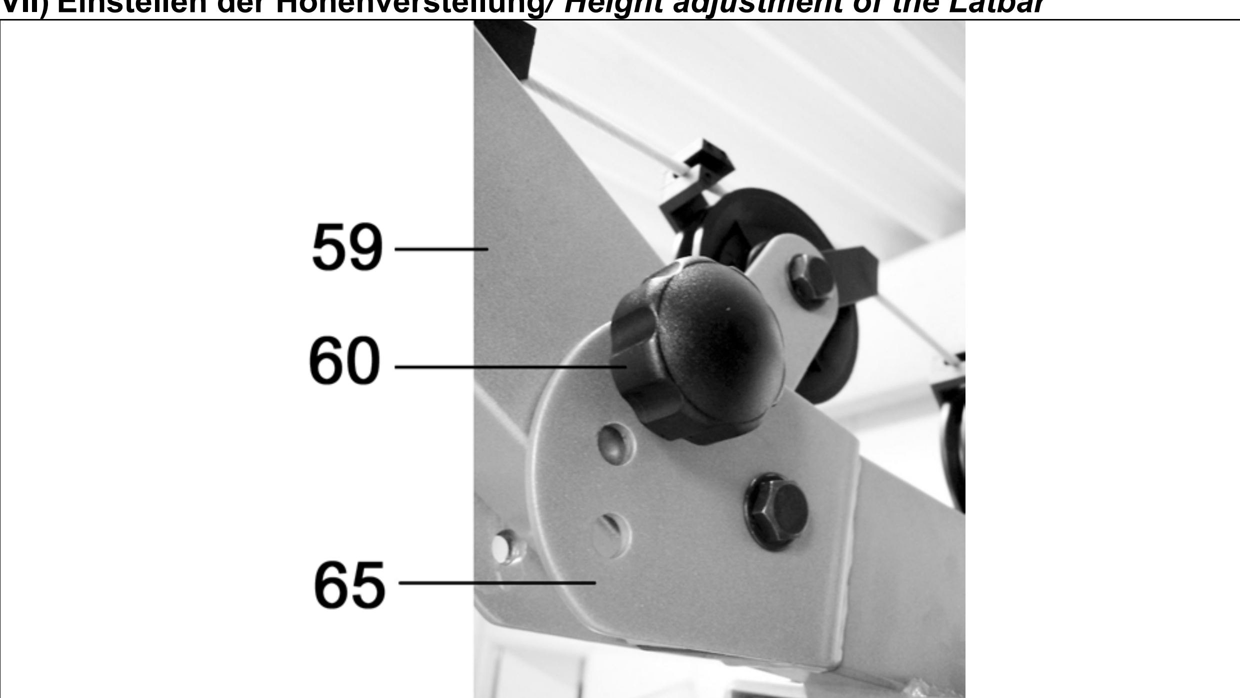




a) Bevor Sie die Beincurllänge einstellen, müssen Sie die korrekte Sitzhöhe einstellen. *Before you adj. The leg curler, please make sure, that the height of the seatcushion is correct.*

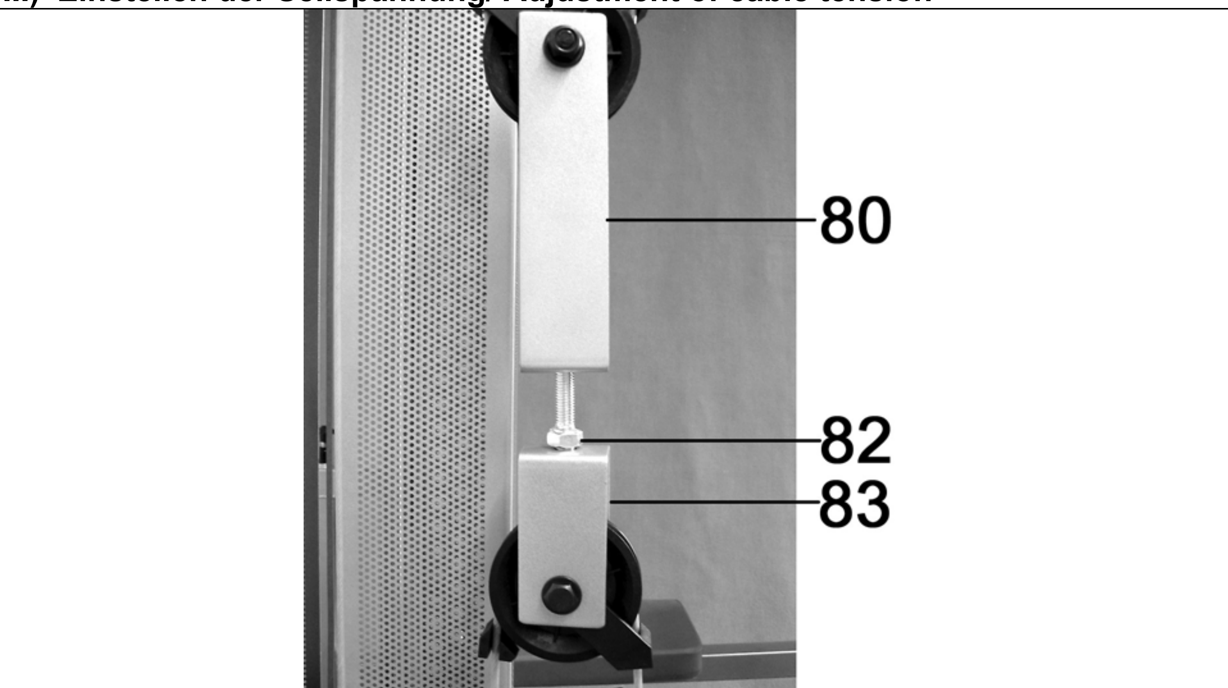
b) Ziehen Sie das Rundpolster (12) von der Achse (10). Ziehen Sie die Achse aus der Beincurlstrebe (16) heraus. Fixieren Sie die Achse (10) in einer für Sie optimalen Höhe. Je weiter unten sich die Achse (10) mit den Rundpolstern (12) befindet, desto höher ist der Widerstand aufgrund des längeren Hebelarmes. *Pull out the foam and the tube. Placing the foam further downwards causes an increasing in the resistance.*
Ist die optimale Höhe eingestellt, schieben Sie das Rundpolster (12) wieder auf die Achse (10) auf. *When the correct height is set, push in the foam on the tubing.*

VII) Einstellen der Höhenverstellung/ *Height adjustment of the Latbar*



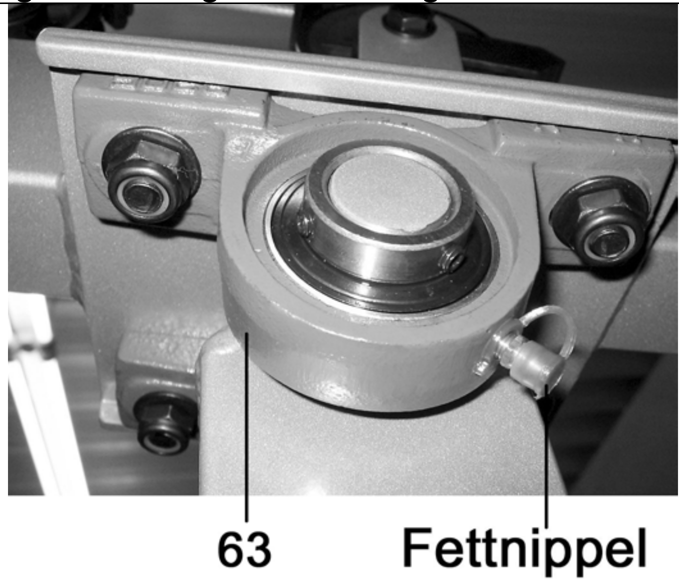
a) Heben Sie mit einer Hand die Höhenverstellung (59) und lösen mit der Anderen den Sicherungsstift der Höhenverstellung (60). *Relase the height adj, and untwist the knob.*
b) Ziehen Sie diesen heraus, und führen Sie die Höhenverstellung (59) in die gewünschte Höhe. *Pull the knob out and move it to the desired height.*
c) Schieben Sie den Sicherungsstift (60) der Höhenverstellung (59) wieder durch den oberen Rahmen (65) und drehen diesen fest. *Fix it by pushing the knob through the frame and twist it.*

VIII) Einstellen der Seilspannung/ Adjustment of cable tension



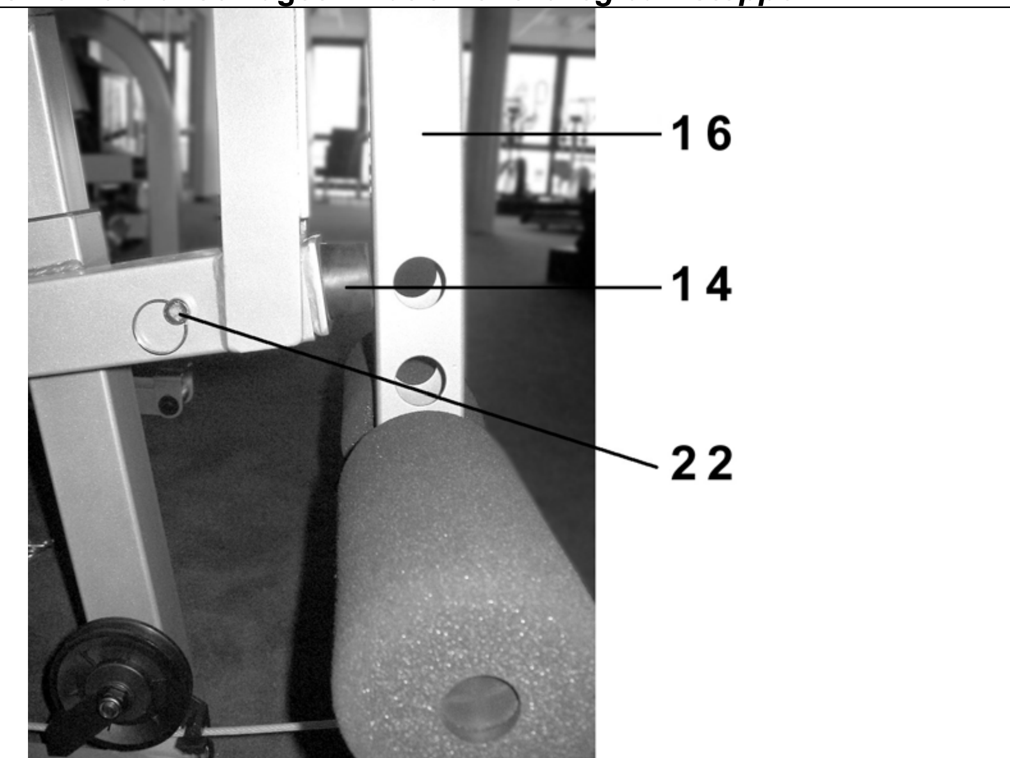
Je nachdem, in welcher Position sich die Höhenverstellung (59) befindet, muss die Seilspannung angepasst werden. Auch kommt es am Anfang zu einer natürlichen Längung des Seilzuges, was ein normaler Prozess und kein Qualitätsmangel ist. Drehen Sie zum Spannen des Seilzuges die Mutter (82) im Uhrzeigersinn und das Seil wird gespannt. Gegen den Uhrzeigersinn wird der Seilzug entspannt. Dies ist notwendig, wenn die Position des Höhenverstellelementes (59) von der Untersten in die oberste Position geändert wird. Turn the nut clockwise and the cable will be tighten, anti- clockwise will loosen the cable.

IX) Fetten der Lager/ *Greasing of the bearings*



Die Flanschlager (63) sind so ausgelegt, dass Sie normalerweise kein Fett benötigen. Sollten Sie dennoch merken, dass die Lager etwas rauer laufen, können Sie bei Ihrem Kundendienst eine Fettpresse ausleihen. Der Schmiervorgang wird Ihnen persönlich erklärt. Alle anderen Lager brauchen nicht gefettet zu werden, da der Lagerkäfig geschlossen ist. *There is normally no need to grease them. If necessary please get in touch with your service center.*

X) Einstellen des Beincurlanschlages *Fixation of the leg curl stopper*



- Ziehen Sie den Steckstift (22) heraus. *Pull out the ring pin*
- Positionieren Sie den Beincurlanschlag (14) in der für Sie optimalen Position. Ist der Beincurlanschlag (14) weiter herausgezogen, dann endet die Bewegung des Beincurlers (16) früher. P*ull out the leg curl stopper and adjust the motion amplitude*
- Stecken Sie den Steckstift (22) wieder durch die Öffnung. *Push the ring pin back.*

8) Trainings- und Übungsanleitung/ *Your Training*

I) Tipps zum Training/ *Tips for your exercise*

AUFWÄRMEN/ Warm up:

Beginnen Sie Ihr Training bitte NIE, ohne sich vorher aufzuwärmen. Führen Sie jeweils fünf bis zehn Minuten lang vor dem Training Dehnungsübungen (Stretching) und Aufwärmsätze (Übungen am Gerät mit niedrigem Gewicht und hoher Wiederholungszahl) durch, um Verletzungen zu vermeiden. *To avoid any injuries, please warm up up properly before you start your exercise.*

II) Wie sollten Sie trainieren/ *How to do the exercise*

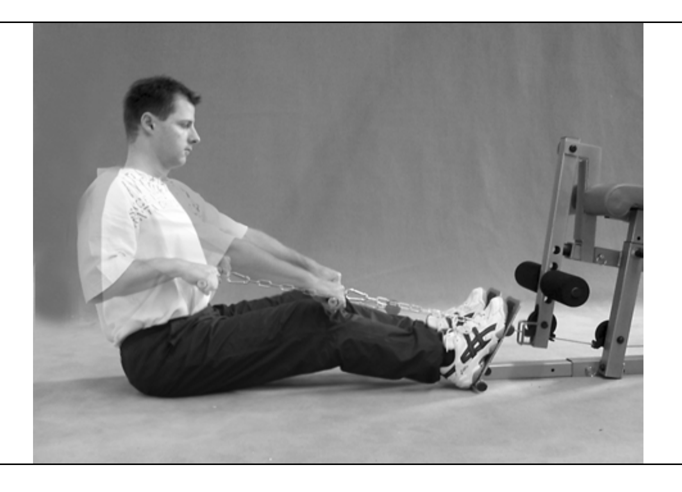
Für das Krafttraining gibt es mehrere Trainingsmethoden nach welchen Sie trainieren können. Hier soll nur die Methode der Kraftausdauer beschrieben werden, da Sie diese Methode zum Beginn Ihres Trainings verwenden sollten. *There are many different kind to pump iron, but only the force endurance will be explained.*

- Beginnen Sie mit einem geringen Gewicht. Es empfiehlt sich mit 3 Sätzen à 20 Wiederholungen zu beginnen. Das Gewicht können Sie solange erhöhen, bis Sie im letzten Satz die 20 Wiederholungen nicht mehr schaffen. *Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don´t reach the 20 repetions in the last intervall.*
- Zwischen den Sätzen sollten Sie eine Pause von 60 Sekunden einlegen. *Break between each intervall should be 60s.*
- Sie sollten 2-3 mal die Woche trainieren. Möchten Sie öfters trainieren, empfiehlt es sich die Übungen nach Oberkörper und Beine zu trennen. *It is enough to do the exercise 2-3times a week. If you want to do the exercise more often, please divide you training into upper body and lower body*
- Niemals Bauchübungen vergessen! *Don´t forget your Ab´s.*

III) Übungsbilder/ Trainings photos



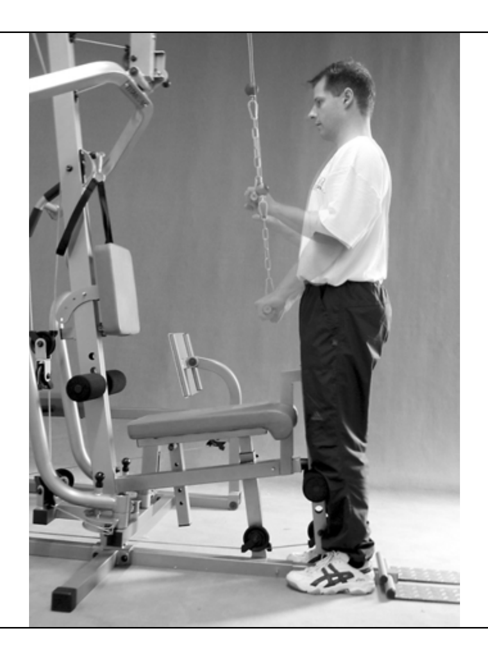
Bizeps/ *Biceps*
Ausgangsposition/ *Start position*: Stellen Sie sich auf die Trittplatten. Ihre Arme sind fast gesteckt. *Stand on the pedals. Arms are nearly complete straight.*
Endposition*:* Fixieren Sie die Ellenbogen am Körper und führen die Unterarme nach oben.
Achtung: Spannen Sie die Bauch und Rückenmuskulatur an. Nicht ins Hohlkreuz kommen. Oberkörper bleibt ruhig. Die Bewegung findet nur im Ellenbogen statt. *Fix the ellbow at side of your body and move the forearms up. Pay attention, that the upper body stays straight.*



Rudern/ *Rowing*
Ausgangsposition/ *Start position*: Klappen Sie die Trittplatten nach oben. Fixieren Sie Ihre Fußsohlen darauf. Beine im Kniegelenk leicht beugen. Arme sind gestreckt. *Flap the pedals up. Put your feet against the pedals. Knees are slightly bent. Arms are stretched out.*
Endposition: Ziehen Sie Ihre Arme zu sich heran, bis die Kurzhantelstange Ihren Oberkörper berührt. Je weiter die Arme in Richtung Brust gezogen werden, desto mehr wird die Nackenmuskulatur mit beansprucht. *Pull the arms to your body. Pulling more to your chest, will cause a more activate neck musclar system.*
Achtung: Oberkörper in ein aufrechten Position fixieren. Nicht mit dem Oberkörper mithelfen! *Upper body has to be fixed.*



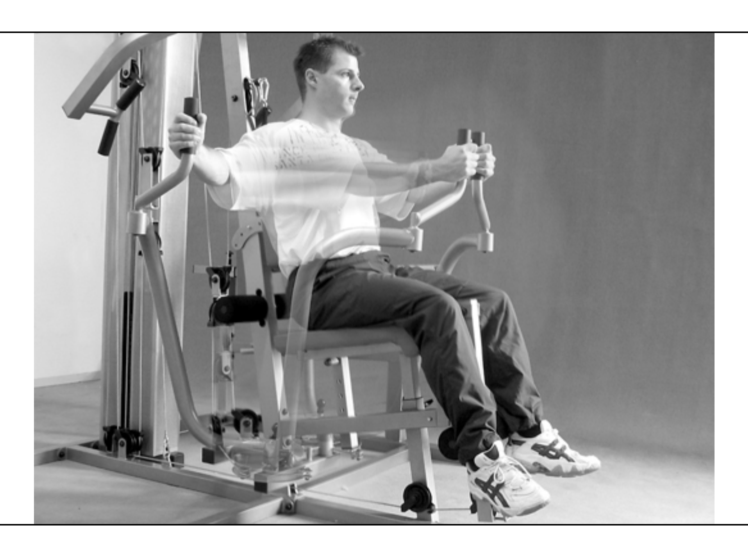
Schulter / *Shoulder*
<u>Ausgangsposition/ *Start position*</u>: Stellen Sie sich auf die Trittplatten. Ihre Arme sind fast gestreckt. *Stand on the pedals. Arms are nearly complete straight*
<u>Endposition:</u> Führen Sie die Ellenbogen an der Seite ihres Körpers nach oben, bis diese die Höhe der Schultern erreicht haben. Lift of your ellbow, till they reached the height of the shoulders.
Achtung/ Attention: Oberkörper fixieren, Ellenbogen nicht über die Höhe der Schulter nach oben ziehen. Sollten Sie bereits im Nackenbereich Verspannungen oder Schmerzen haben, dann sollten Sie diese Übung nicht durchführen. *Fix the upper body. Don´t lift the ellbow <u>over</u> the height of your shoulders. This exercise can cause pain in your neck!*



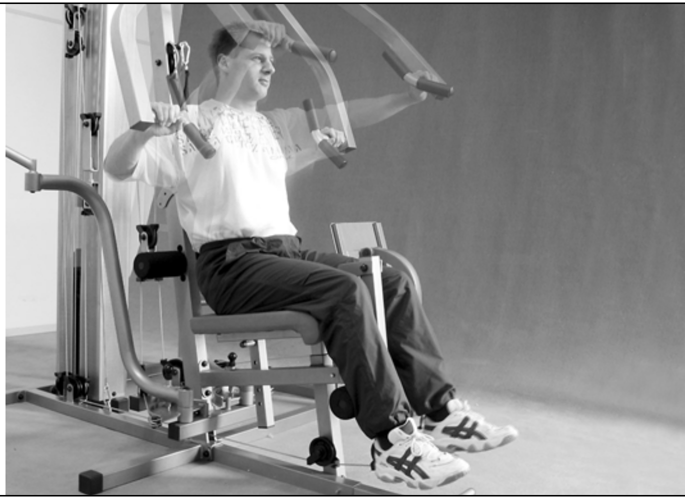
Trizeps stehend
<u>Ausgangsposition/ *Start position:*</u> Stellen Sie sich auf/hinter die Trittplatten. Ihre Arme sind angewinkelt. Der Ellenbogen ist am Körper fixiert. *Stand on or behind the pedals. Ellbow is fixed at your body and the forearms are angled.*
<u>Endposition:</u> Führen Sie die Unterarme an der Seite ihres Körpers nach unten, bis diese fast vollständig gestreckt sind. *Move your forearms downwards.*
Achtung/ Attention: Oberkörper und Ellenbogen fixieren. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen. Fix u*pper body*



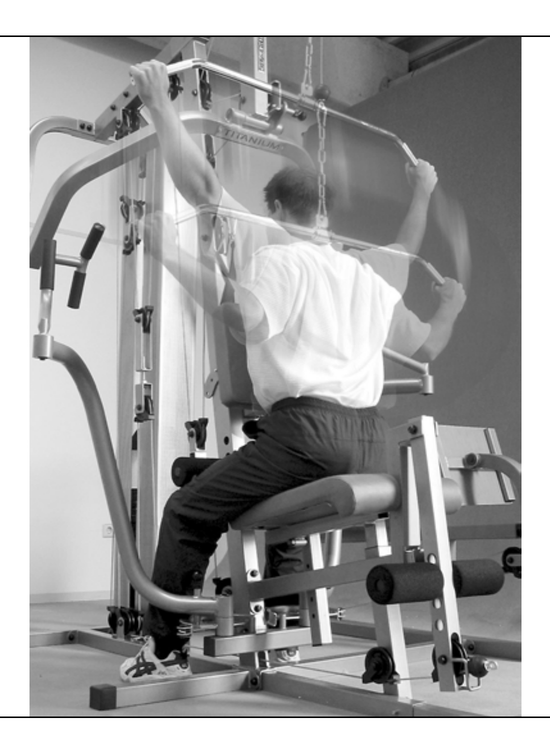
Rückenziehen/ *Rowing*
Ausgangsposition/ *Start position*: Sitzend, Arme sind fast gestreckt. Schultern können mit nach vorne gebracht werden. Beine mit dem Rundpolster fixieren. *Sit down, arms are nealy complete straight. Fix your knees with the round cushion*
Endposition: Arme heranziehen. Schultern können zu intensivieren Ausführung ohne Schwung nach hinten gezogen werden. *Pull back your forearms.*
Achtung/ Attention: Sollten Sie bereits im Nackenbereich Verspannungen oder Schmerzen haben, dann sollten Sie diese Übung nicht durchführen. *Exercise can cause pain to your neck!*



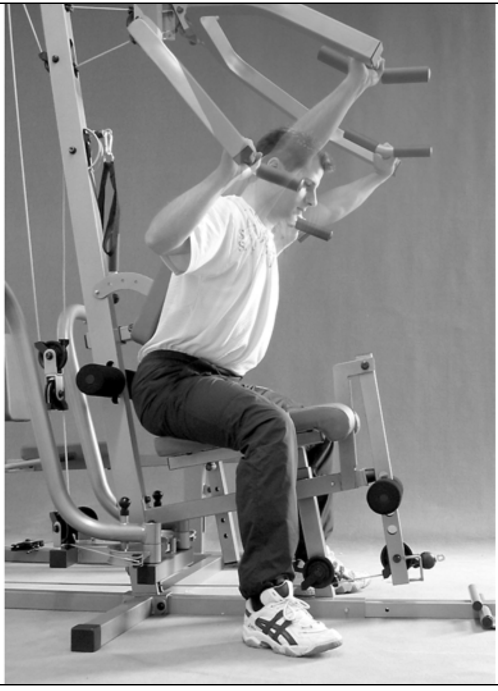
Butterfly
Ausgangsposition/ *Start position*: Fassen Sie die beiden Griffe der Butterflyarme. Die Ellenbogen sind leicht abgewinkelt. Beine über das Rundpolster legen. *Hold both handles. Armes are angled a slightly. Legs are laying on the round cushions.*
Endposition/ Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen. *Move both arms together.*



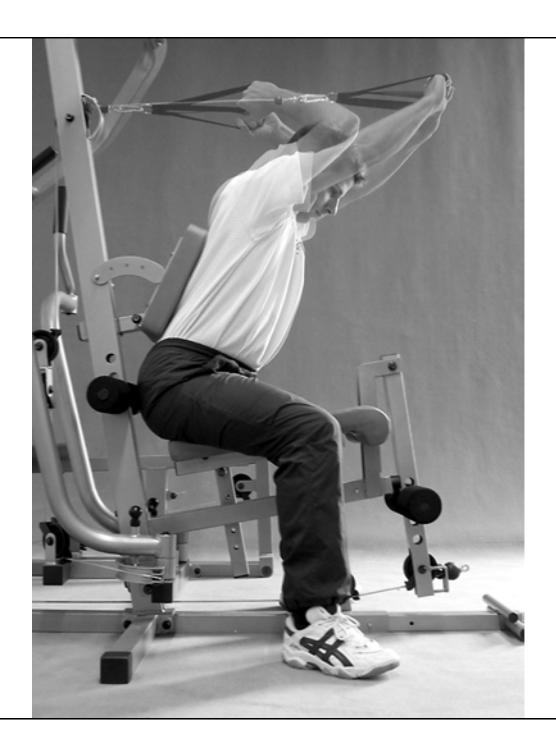
Bankdrücken/ *Benchpress*
Ausgangsposition/ *Start position*: Ellenbogen sind auf Schulterhöhe und abgewinkelt. Beine über das Rundpolster legen. *Ellbows should have the same height as the shoulders and are angled slightly. Lower legs are resting on the round cushions.*
Endposition/ Arme nach vorne führen. *Move arms forward*
Achtung/ Attention: Ellenbogen nicht durchstrecken! *Do not straighten your ellbows.*



Latissimusziehen/ *Lat pull*
Ausgangsposition/ *Start position*: Ellenbogen sind fast gestreckt. Schultern sind in der Horizontalen fixiert. Beine mit dem Rundpolster fixieren. *Arms are nearly complete straight. Fix your legs with the round cushion.*
Endposition: Latissimusstange nach unten führen, bis diese fast den Nacken erreicht. *Pull down the lat bar, until it nearly touch your neck..*
Achtung/Attention: Beim Zurückgehen in die Ausgangsposition, die Schultern nicht nach oben bewegen sondern in der Horizontalen fixieren. Genügend Abstand zwischen Latissimuss und Hinterkopf **„Verletzungsgefahr“**. *During relaesing, please pay attention that the shoulders are still in the lower position. Keep enough space between the bar and your head.*



Nackendrücken/ *Shoulder press*
Ausgangsposition/ *Start position*: Hände befinden sich in der theoretischen Verlängerung der Schulterachse. Beine sind zur Seite gespreizt. Rücken liegt am Rückenpolster an. *Hands are in the same line as the shoulders are. Widen your legs to the side.*
Endposition: Arme nach vorne oben führen. *Move your arms forward up*
Achtung/Attention: Ellenbogen nicht durchstrecken! *Arms should not lock-out completely*



Trizeps sitzend/ *Triceps*
Ausgangsposition/ *Start position*: Hände greifen das V-Seil. Ellenbogen befinden in der theoretischen Achse durch die Ohren. Beine sind zur Seite gespreizt. Rücken liegt am Rückenpolster an. *Hands hold the V-rope, ellbows are at the same height as your ears, widen your legs to the side.*
Endposition: Arme nach vorne strecken. *Move arms forward up.*
Achtung/Attention: Ellenbogen nicht durchstrecken! *Arms should not lock-out completely*

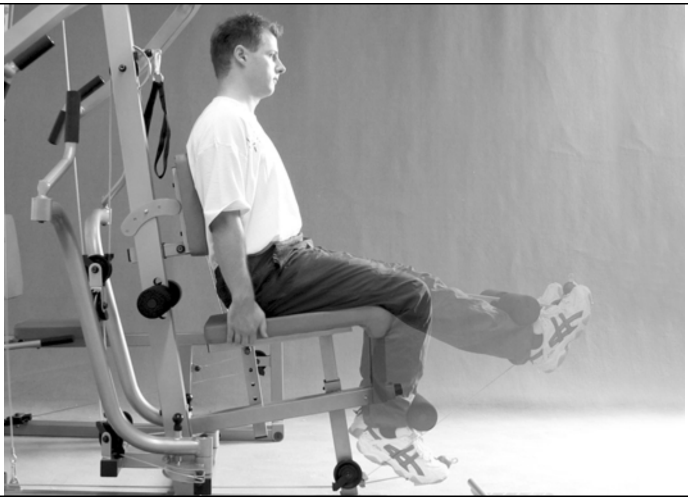


Bauch/ *Abdominal*

Ausgangsposition/ *Start position*: Hände greifen das V-Seil und legen dieses auf die Schultern. Rücken liegt am Rückenpolster an. *Hands hold the V-rope, and put it into your neck. Your back should be resting on the backrest cushion.*

Endposition: Oberkörper zieht nach vorne unten. *Upper body is moving downwards*

Achtung/Attention: Füße nicht in das Rundpolster einhängen. *Lower legs are resting on the round cushions and not behind them.*

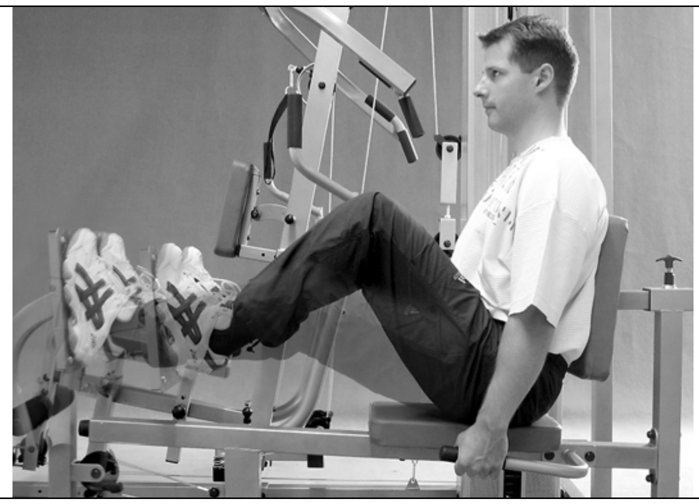


Beinstrecker/ *Leg extension*

Ausgangsposition/ *Start position*: Hände greifen an das Sitzpolster und fixieren den Oberkörper. Die Drehachse (Sechskantschraube) zeigt durch das Kniegelenk. *Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.*

Endposition: Beine strecken *Extend your legs*

Achtung/Attention: Je weiter das Rundpolster nach unten versetzt wird, desto größer wird der Widerstand. *A moving of the round cushion more downward, cause an increasing of the resistance.*



Beinpresse/ Leg press

Ausgangsposition/ *Start position*: Hände greifen an die Griffe. Sitz wurde so eingestellt, dass im Knie kein kleinerer Winkel als 90° erreicht wird. Hands are encompassing the handles. Knee angle has to be a min of 90°.

Endposition: Beine nicht vollständig durchstrecken. *Strech your legs, so that they are nearly straight.*

Achtung/Attention: darauf achten, dass die Knie in der Endposition nicht durchgestreckt werden. *Do not straighten your legs completely.*

9) Garantiebedingungen/ *Warranty (only for Germany)*

Für unsere Heimfitnessgeräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Heimfitnessgerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.
   Die Garantie erstreckt sich nicht auf Batterien sowie leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Heimfitnessgerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein aus anormalen Umweltbedingungen.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden oder das Heimfitnessgerät gegen Erstattung des Kaufpreises zurückgenommen wird. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen.
   Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden.
   Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Heimfitnessgeräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Heimfitnessgeräte abgestimmt sind, ferner wenn das Heimfitnessgerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Heimfitnessgerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Werkskundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Heimfitnessgerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios und Rehaeinrichtungen.

Hammer Sport AG
Von-Liebig-Str. 21

89231 Neu-Ulm



FINNLO Fitnessgeräte werden während der Produktion einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen.

Bei allen technischen Fragen oder evtl. fehlenden Teilen, wenden Sie sich bitte an unser Service-Team, welches Ihnen sehr gerne helfen wird.

Sie erreichen unsere Fachleute unter folgenden Telefonnummern:

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 01805 843 844
Fax: 01805 843 845
12Cent pro Minute

Montag bis Donnerstag	**von 09.30 Uhr bis 12.00 Uhr**
	von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Freitag	**von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr**

e-mail: finnlo@hammer.de

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal helfen können, halten Sie bitte

Artikelnummer + Explosionszeichnung + Teileliste

bereit.

Für Ersatzteil-Anforderungen benutzen Sie bitte den Ersatzteil-Bestellschein.

Sehr geehrter Kunde,

FINNLO Fitnessgeräte werden während der Produktion und vor Versand einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen. Sollten Sie dennoch festgestellt haben, dass ein Teil fehlt oder defekt ist, bitten wir Sie das Gerät nicht zurückzusenden, sondern das erforderliche Ersatzteil unter Verwendung des nachfolgenden Anforderungsscheins zu bestellen. Wir erledigen Ihre evtl. Ersatzteilbestellung unverzüglich.
Bitte verwenden Sie den Anforderungsschein auch für die Bestellung von Verschleissteilen, also Teilen, die nach längerem Gebrauch einer Abnutzung unterliegen und ersetzt werden müssen. In diesem Falle erlauben wir uns, Ihnen die angeforderten Teile per Nachnahme zuzustellen.

(hier abtrennen)

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21

89231 Neu-Ulm

PER TELEFAX an: 0731 / 97488 64

...................................., ...
(Ort) (Datum)

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer eines FINNLO

Autark 5000, Art.-Nr.: 3803

Kaufdatum: .... Gekauft bei Firma: ....
(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir schnellstens folgende Ersatzteile:

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender: (Name, Vorname) : ....

(Strasse) : ....

(PLZ, Wohnort) : ....

(Telefon, Fax) : ....

(eMail-Adresse) : ....